



UNIVERSIDAD DE LA RIOJA

TRABAJO FIN DE ESTUDIOS

Título

Propuesta inclusiva desde el trabajo de hábitos saludables en Educación Infantil

Autor/es

MIRIAM LEDESMA DOMÍNGUEZ

Director/es

ROSA ANA ALONSO RUIZ

Facultad

Facultad de Letras y de la Educación

Titulación

Grado en Educación Infantil

Departamento

CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Curso académico

2018-19



Propuesta inclusiva desde el trabajo de hábitos saludables en Educación Infantil, de MIRIAM LEDESMA DOMÍNGUEZ

(publicada por la Universidad de La Rioja) se difunde bajo una Licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported.

Permisos que vayan más allá de lo cubierto por esta licencia pueden solicitarse a los titulares del copyright.

© El autor, 2019

© Universidad de La Rioja, 2019

publicaciones.unirioja.es

E-mail: publicaciones@unirioja.es

TRABAJO FIN DE GRADO

Título

PROPUESTA INCLUSIVA DESDE EL TRABAJO DE HÁBITOS SALUDABLES EN EDUCACIÓN INFANTIL

Inclusive Proposal from the work of Healthy Habits in Early
Childhood Education

Autor

Miriam Ledesma Domínguez

Tutor/es

Rosa Ana Alonso Ruiz

Grado

Grado en Educación Infantil [205G]

Facultad de Letras y de la Educación

Año académico

2018/19



UNIVERSIDAD
DE LA RIOJA

Agradecimientos

A Rosa Ana Alonso por ser una gran profesora, gracias por las enseñanzas prestadas para ser docente. Pero, sobre todo, gracias por tutorizarme y guiarme con cariño en la elaboración de este trabajo.

A mi madre que me dio la vida, a mi padre que guió mi camino y, sobre todo, a mi abuelo por ser mi estrella. Vosotros habéis sido mis maestros y confidentes, me habéis enseñado lo que es el amor y la importancia de la felicidad.

Resumen

El presente trabajo fin de grado hace referencia a la Educación y Discapacidad haciendo una apuesta firme por la Educación Inclusiva y, en concreto, por el trabajo en la misma aula de alumnos con diferentes capacidades, incluyendo a niños con talentos específicos y con Síndrome de Down.

Para la ejecución de este tema se resumirán los aspectos más relevantes de las leyes, así como la evolución que se ha llevado a cabo en la historia hacia la inclusión. También se realizará un análisis de la búsqueda de la Escuela Inclusiva, añadiendo información sobre los diversos conceptos que se han abordado hasta alcanzar la inclusión (exclusión, segregación e integración).

Es importante destacar que se hará un pequeño inciso en la explicación de las características de los niños con Síndrome de Down, así como de los niños con talentos específicos pudiendo conocer más detalladamente las diferencias que existen entre ellos y averiguar así las posibilidades de acción que se pueden llevar a cabo en un aula para favorecer la igualdad de oportunidades. El hecho de unir diferentes capacidades intelectuales en una misma aula va a otorgar múltiples beneficios a todos los alumnos, logrando con ello aprendizajes más duraderos y trascendentes a lo largo de su desarrollo.

Por otro lado, se otorgará especial importancia a los hábitos saludables y su trabajo en el aula de Educación Infantil. Para ello se analizará la importancia de una buena alimentación, actividad física diaria y una higiene adecuada, además de exponer las aportaciones que presenta la ley acerca de su trabajo en el aula. Como método de unión se incluye una propuesta didáctica con un total de ocho actividades que van a fomentar tanto la buena salud (higiene, actividad física y alimentación) como la inclusión.

Con ello se ha llegado a concluir que, para lograr la inclusión y la adquisición de hábitos saludables desde la escuela, es necesario promover el respeto, la igualdad de oportunidades y el trabajo en equipo.

Palabras clave: Inclusión, diversidad, talentos específicos, Síndrome de Down y hábitos saludables.

Abstract

The following final degree project makes reference to education and disability. Making a firm bet on inclusive education, specially working in the same classroom containing students with different capacities, including gifted children and children with Down Syndrome.

To implement this topic, the most relevant aspects of the law will be summarized. As well as the evolution that has taken place to reach inclusion. In addition, an analysis of the search for inclusive education will be carried out. Relevant information about diverse concepts that have been addressed to achieve inclusion will be added (exclusion, segregation and integration).

It is important to point out that a small subsection will be made in the explanation about the characteristics children with Down Syndrome have, as well as the characteristics which gifted children possess. This will allow us to better understand the differences between them. This will also allow us to investigate the possible actions which can be taken to the classroom to stimulate equality of opportunities. The fact of joining different intellectual capacities in the same classroom will award all of the students with multiple benefits, achieving with this, a long lasting and important apprenticeship throughout the development.

On the other hand, special importance to healthy habits should be given in class as early as kindergarten. To do so, the significance of healthy eating habits, daily physical activity and good hygiene will be analysed. Furthermore, the obligations on the law requires from our work in the classroom will be pointed out. As a method of union, besides inclusion, a didactic proposal with a total of eight activities that will promote good health (hygiene, physical activity and nutrition) will be put forward.

In conclusion, to obtain inclusion and healthy habits from school, it is necessary to promote respect, equality of opportunities and teamwork.

Key words: inclusion, diversity, gifted children, Down Syndrome, healthy habits.

ÍNDICE

I. Introducción	8
II. Objetivos.....	9
III. Marco Teórico.....	9
3.1 Escuela inclusiva.....	9
3.1.1. Historia de la Inclusión.....	9
3.1.2. Inclusión en la actualidad: búsqueda de una Escuela Inclusiva.....	12
3.1.3. La Inclusión en el Marco Legislativo.....	13
3.1.4. Definición y diferencias entre Inclusión, Integración, Segregación y Exclusión.....	14
3.1.5. Inclusión en el aula de infantil.....	16
3.1.6. Beneficios de la inclusión en el aula de alumnos talentosos y alumnos con Necesidades Educativas Especiales.....	17
A. Alumnos con Talentos.....	18
B. Alumnos con Necesidades Educativas Especiales.....	19
3.2 Los hábitos saludables en la escuela inclusiva.....	21
3.2.1. Hábitos saludables.....	21
A. Alimentación.....	21
B. Ejercicio físico.....	22
C. Higiene.....	22
3.2.2. Educación para la salud	23
3.2.3. Los hábitos saludables en el marco legislativo.....	24
IV. Propuesta Didáctica: Adquisición de Hábitos Saludables.....	25
4.1. Justificación.....	25
4.2. Destinatarios.....	26

4.3. Temporalización.....	26
4.4. Objetivos	27
4.5. Contenidos.....	27
4.6. Metodología.....	28
4.7. Principales actividades de enseñanza-aprendizaje.....	28
4.8. Evaluación.....	38
V. Conclusión.....	39
VI. Referencias bibliográficas.....	44
VII. Anexos.....	48
Anexo 1: Cuento motor: Vamos al colegio.....	48
Anexo 2: Bits explicativos del cuento motor.....	49
Anexo 3: Cuento sobre la higiene	52
Anexo 4: Cuento sobre la buena salud y el ejercicio	53
Anexo 5: Cuento sobre la alimentación	54

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Evolución hacia la inclusión.....	11
Tabla 2. Comparativa términos exclusión, segregación, integración e inclusión.....	15
Tabla 3. Características y ejemplos prácticos del aula inclusiva.....	17
Tabla 4 Beneficios de los hábitos saludables.....	23
Tabla 5. Resumen de las actividades.....	36
Tabla 6. Evaluación.....	38

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Clasificación Alumnado con Necesidad Específica de Apoyo Educativo.....	18
Figura 2. Distribución de rincones.....	30
Figura 3. Pirámide alimenticia.....	31
Figura 4. Platos con frutas.....	33
Figura 5. Lista de la compra.....	34
Figura 6. Discóbolo de Mirón.....	35

I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la inclusión es una propuesta interesante que la sociedad busca alcanzar, sin embargo, ¿realmente trata de conseguirla? ¿han evolucionado el área social y educativa para lograr la inclusión total de las personas? Buscando solución a ambas preguntas, se hará un análisis acerca de la evolución histórica de la inclusión, aportando normativas y leyes que, actualmente, promueven su ejecución.

Este trabajo se centrará en el ámbito educativo, tratando de poner de manifiesto que la inclusión es imprescindible en las aulas. En concreto, se hablará de las aulas de Educación Infantil debido a que, si se logra una verdadera inclusión entre los infantes, se conseguirá formar una sociedad que atienda a los derechos y necesidades de todos, sin exclusión ni segregación.

Por otro lado, se trabajarán los hábitos saludables, haciendo referencia a la importancia de la alimentación, el ejercicio físico y la higiene. Se hablará, por ende, de Educación para la salud y las normativas que favorecen su aplicación en el aula.

La iniciativa que presenta este trabajo consiste en una propuesta didáctica en la que alumnado con Síndrome de Down, así como alumnado con algún talento específico trabajen de manera conjunta dentro de una misma aula, con la finalidad de que puedan aprender los unos de los otros y favorezcan los valores de igualdad y respeto al compañero. De esta manera se buscará la normalización del alumnado con discapacidad, viéndole como un compañero más y evitando requerir medidas diferentes, salvo aquellas que favorezcan su estilo de aprendizaje. Además, se hará un pequeño análisis de la importancia de la adquisición de hábitos saludables en la primera infancia ya que favorece el desarrollo global del niño y contribuye a la interiorización de conocimientos esenciales para la vida adulta.

La unión de diferentes capacidades intelectuales, la importancia otorgada a cada alumno individualmente y la cooperación entre ambos tipos de personas, hace de este trabajo una propuesta innovadora e inclusiva.

Por otro lado, el enfoque que se aporta acerca de los hábitos saludables amplía la sabiduría de los niños acerca de las tareas más habituales que se presentan en el hogar y las acciones que se llevan a cabo diariamente. Trabajando hábitos de autonomía, convivencia conjunta y las relaciones sociales.

II. OBJETIVOS

Este Trabajo de Fin de Grado va a centrarse sobre todo en la Educación Inclusiva, un tema de vital importancia en la actualidad. Con él me gustaría formarme y ampliar mis conocimientos sobre la Atención a la Diversidad y las Necesidades Educativas Especiales, por ello me propongo el objetivo general de **diseñar una propuesta didáctica para incluir a alumnado con Síndrome de Down y con diversos talentos específicos a través de la adquisición de hábitos saludables.**

Los objetivos específicos planteados, por ende, serán los siguientes:

- Profundizar en el término inclusión educativa a través de una búsqueda exhaustiva de literatura histórica y científica sobre dicho tema.
- Realizar una reflexión sobre las actuaciones que se deben llevar a cabo para facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado y potenciar su desarrollo psicosocial.
- Analizar la importancia de los hábitos saludables en una escuela inclusiva.
- Conocer las posibilidades de acción del alumnado con diversas capacidades cognitivas.
- Proponer un proyecto que fomente la inclusión de diferentes capacidades en el aula a través de los hábitos saludables.

III. MARCO TEÓRICO

3.1. Escuela Inclusiva

3.1.1. Historia de la Inclusión

La educación día a día va cambiando y, con ello, las puertas de la tolerancia se abren para dar paso a un alumnado que logre el desarrollo de diferentes estrategias, además de las propuestas que marca la ley hacia ellos. Se debe tener en cuenta que el alumnado que padece algún tipo de discapacidad, por leve que sea, sufre las insuficiencias que presenta el sistema educativo actual ya que no se da respuesta adecuada a sus necesidades. Esto suele suceder con alumnos que presentan discapacidades intelectuales o cognitivas porque su enseñanza conlleva mucho más esfuerzo del que se necesita con alumnos comunes y, además, atender a la diversidad presenta un gran reto para los docentes (Federación Española de Síndrome de Down, 2009).

A principios del año 1985, el Real Decreto de Ordenación de la Educación Especial entró en vigor. Esta normativa aboga por la integración educativa y marca un inicio en el replanteamiento de muchas creencias y principios que en esta época estaban en auge con relación a la educación en general y la atención a las personas con discapacidad en particular. En este momento no se habla de atención a la diversidad y, por ende, no se puede hablar de educación inclusiva, sino más bien de Educación Integradora.

En el mismo año, se hizo pública la Orden del 20 de marzo sobre la planificación de la Educación Especial y la experimentación de la integración para el próximo curso académico (1985-1986), ésta se implantaría desde preescolar.

Hacia el año 1987, la Revista de Educación publicó uno de los informes de Warnock en el que incluye el concepto de Necesidades Educativas Especiales (en adelante, NEE), que aporta una nueva visión acerca de los alumnos con discapacidad y su forma de acceder a las aulas ordinarias. Este autor modifica la visión de las personas haciendo reflexionar sobre la importancia que tiene atender a estos alumnos y ofrecerles recursos y oportunidades adecuados a sus capacidades.

Tres años después, en 1990, la LOGSE trata de promover un modelo de colegio basado en la normalización e integración de todo el alumnado, favoreciendo la atención a la diversidad en los centros ordinarios. Estos pasos van acabando poco a poco con la exclusión y discriminación en las aulas, alcanzando con ello la igualdad de oportunidades.

La Declaración de Salamanca en el año 1994 ayudó a dar un gran paso hacia la inclusión reconociendo que la escuela ordinaria debe facilitar una correcta educación a todos los alumnos, trabajando sobre sus cualidades para potenciarlas y alcanzar el desarrollo total de todos los infantes.

La Organización Mundial de la Salud (en adelante OMS), hacia el año 2001, modifica la terminología y el concepto de discapacidad, buscando que no se conciba como un hecho aislado que sólo va a afectar a la persona que lo padece, sino que afectará a todas las personas del entorno en el que ésta viva y deberán trabajar para eliminar las barreras que impiden la participación en las acciones diarias y en las actividades.

Junto con la Ley Orgánica de Educación (LOE, 2006), se comenzó a promover un compromiso social de todos los centros con la finalidad de alcanzar una escolarización

sin exclusiones, buscando una calidad y equidad en la enseñanza. Además, se intenta dotar a los centros educativos de una cierta autonomía para favorecer así la inclusión.

En lo que respecta a la normativa más actual, la Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE, 2013), añade a sus objetivos alcanzar el máximo desarrollo personal y profesional de cada una de las personas, sin embargo, esto no refleja un gran avance en términos inclusivos.

En Tabla 1 se recogerá una pequeña muestra y resumen de los hitos más importantes que han acontecido a lo largo de la historia en relación a la evolución hacia la inclusión.

Tabla 1. Evolución hacia la Inclusión

EVOLUCIÓN HACIA LA INCLUSIÓN	
Real decreto de Ordenación de la Educación Especial (1985)	<ul style="list-style-type: none"> • Integración educativa • No hay Atención a la Diversidad
Orden sobre la planificación de la Educación Especial (1985)	<ul style="list-style-type: none"> • Integración educativa desde Preescolar
Revista de Educación → Informe Warnock (1987)	<ul style="list-style-type: none"> • Incluye el concepto NEE • Acceso al aula ordinaria de los alumnos con discapacidad • Recursos adaptados a las necesidades individuales
LOGSE (1990)	<ul style="list-style-type: none"> • Normalización e integración • Favorecer la Atención a la Diversidad • Evitan la discriminación en el aula • Alcanza la igualdad de oportunidades
Declaración de Salamanca (1994)	<ul style="list-style-type: none"> • Gran paso a la inclusión • Las escuelas ordinarias facilitan la educación para todos • Búsqueda del desarrollo biopsicosocial del niño
OMS (2001)	<ul style="list-style-type: none"> • Modificación del término discapacidad • Afecta a todo el entorno • Eliminación de barreras
LOE (2006)	<ul style="list-style-type: none"> • Escolarización sin exclusión • Búsqueda de calidad y equidad en la enseñanza
LOMCE (2013)	<ul style="list-style-type: none"> • Objetivo: alcanzar el máximo desarrollo de todas las personas • No hay gran avance hacia la inclusión

Fuente: Elaboración propia

Toda esta evolución ha llevado a cambios en el modelo educativo, que pasa de introducir a los infantes con discapacidades en aulas y centros de educación especial y

asistencial a, actualmente, dependiendo de las necesidades que presenten, escolarizarlos en aulas ordinarias con las ayudas pertinentes. Se trata de alcanzar un modelo inclusivo como proponen Booth y Ainscow (2002) donde la educación inclusiva sea para incluir y aceptar a todos los alumnos de igual manera y dar paso a la escolarización de infantes con NEE.

La historia que forma el camino a la inclusión viene a influir, directamente, en el trabajo por alcanzar la Escuela Inclusiva, ya que la evolución no solo afecta a la sociedad en general, sino que también tendrá su evolución en el área educativa.

3.1.2. Inclusión en la actualidad: búsqueda de una Escuela Inclusiva

La inclusión es definida por Ainscow, Booth y Dyson (2006: 25) como: “Un proceso de análisis sistemático de las culturas, las políticas y las prácticas escolares para tratar de eliminar o minimizar, a través de iniciativas sostenidas de mejora e innovación escolar, las barreras de distinto tipo que limitan la presencia, el aprendizaje y la participación de alumnos en la vida escolar de los centros donde son escolarizados, con particular atención a aquellos más vulnerables.”

La Educación Inclusiva, por su parte, es definida por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura como el derecho de todos los alumnos a recibir una educación de calidad que satisfaga sus necesidades básicas de aprendizaje y enriquezca sus vidas. Las escuelas inclusivas siempre van a acoger a todos los niños, independientemente de las diferencias que haya entre ellos. Es por ello que, este tipo de centros educativos, deberán acoger a los niños con discapacidad, aquellos dentro del marco común y, por supuesto, también a aquellos niños que tengan altas capacidades o talentos (UNESCO, 1994).

La Educación Inclusiva supone comunicarse e interaccionar con personas diferentes, viendo la diversidad como un factor del cual aprender positivamente, aspecto necesario en la organización escolar actual (UNESCO, 2005). Este reto puede aparentar complejidad ya que, hay una falta de profesionales especializados en la Inclusión dentro de la Comunidad Educativa, lo que implica que la inclusión es un deseo de la sociedad que todavía no ha sido logrado. Además, el hecho de que la ratio de alumnos sea muy

elevada implica que los docentes no puedan atender individualmente a las necesidades que presentan y, por ende, no se alcanza la inclusión plena (Leiva, 2013).

La atención a la diversidad es esencial dentro de la escuela inclusiva. El portal de Educación de La Rioja añade que, atender a la diversidad, no solo es adoptar medidas puntuales o excepcionales para que los alumnos con NEE puedan trabajar en el aula ordinaria, sino que, si resulta necesario, se adaptará el currículum para que todos los infantes puedan tener un aprendizaje adecuado (Gobierno de La Rioja, 2016).

Una vez se ha hablado de la evolución necesaria para alcanzar la Escuela Inclusiva, posteriormente se analizarán las leyes que rigen el funcionamiento y la acción de la sociedad ya que son las que marcan los pasos a seguir para alcanzar un estado inclusivo.

3.1.3. La Inclusión en el marco legislativo

El Instrumento de Ratificación de la Convención sobre los derechos de las personas con Discapacidad, hecho en Nueva York el 13 de diciembre de 2006, tiene como objetivo y finalidad garantizar el disfrute de los derechos humanos de las personas que padecen algún tipo de discapacidad. En el artículo específico de educación incluye una apuesta hacia la Educación Inclusiva, añadiendo el derecho a la no discriminación y la igualdad de oportunidades. Los Estados Partes propondrán un sistema de educación claramente inclusivo a todos los niveles, buscando entre sus objetivos el desarrollo pleno del potencial humano, de sus talentos y creatividad y hacer posible que las personas con discapacidad participen de manera afectiva en una sociedad libre.

En España, esto viene reflejado en la Ley 26/2011 de 1 de agosto, de adaptación normativa a la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, la cual propone una adaptación para incluirla en este país.

La Ley Orgánica de Educación 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, garantiza la igualdad de oportunidades para alcanzar un desarrollo pleno de la persona a través de la inclusión educativa, teniendo igualdad de derechos y oportunidades que ayuden a la superación de la discriminación y la accesibilidad de todas las personas a la educación en igualdad.

Por su parte, la Ley Orgánica del 8/2013, del 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, introduce pocas modificaciones con respecto a la Ley General de Educación. A pesar de ello, sí que incluye un cambio en el tratamiento del Alumnos con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (a partir de ahora ACNEAE), motivando a una escolarización regida por los principios de normalización e inclusión, asegurando la no discriminación y la igualdad.

La inclusión de esta comunidad autónoma viene implícita dentro de algunos de los objetivos que forman parte del Decreto 25/2007, de 4 de mayo, por el que se establece el Currículo del Segundo Ciclo de Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de La Rioja, entre los que encontramos:

- Aprender a respetar las diferencias
- Observar y explorar su entorno social
- Desarrollar sus capacidades afectivas
- Relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social

A raíz de lo vivido desde los inicios de la educación, se ha observado una gran evolución en relación a todo lo que engloba la inclusión en los centros, viéndose necesaria pues, una aclaración de conceptos.

3.1.4. Definición y diferencias entre Inclusión, Integración, Segregación y Exclusión

Es importante conocer tanto la definición como las diferencias que encontramos entre los términos **inclusión, integración, segregación y exclusión**. Durante el primer apartado ya se ha comentado ampliamente la definición de inclusión, además de los conceptos que más se relacionan con ella, por ello no se volverá a definir en esta sección.

En este apartado lo que se va a hacer es tratar de aclarar los conceptos que existieron antes de la inclusión y que han dado lugar a un concepto tan importante. Partiremos entonces de la exclusión que es la que más se aleja del término trabajado. La **exclusión** es definida como un proceso multidimensional, que tiende a menudo a acumular, combinar y separar, tanto a individuos como a colectivos, de una serie de derechos sociales tales como el trabajo, educación y/o salud entre otros (Jiménez, 2008).

Se podría considerar la exclusión educativa, la separación de los alumnos por características y necesidades, impidiendo la escolarización de aquellos con discapacidades más graves.

La **segregación** es definida por Merle (2012) como un proceso de separación de individuos y resalta que dentro de la escuela existen cuatro dimensiones diferentes, la segregación étnica, académica, social y por sexo. Este proceso de separación se llevaba a cabo hace bastantes años y, en la actualidad, todavía siguen existiendo centros segregados por sexos y nivel económico.

La **integración** es un estado que se alcanza cuando todos los estudiantes reciben su educación en un mismo centro, pero no implica transformaciones ni modificaciones en la forma de enseñar de los docentes. La integración trabaja desde las diferencias, pero considera a los ACNEAE una carga que hay que sobrellevar en el aula. Actualmente, los centros educativos son integradores ya que, aunque permiten el acceso a todos los infantes, no se adaptan a sus características individuales (Leiva, 2013).

En Tabla 2 se va a expresar, de manera más concreta, una comparación de los términos presentados en este apartado, sirviendo como resumen y aclaración conceptual.

Tabla 2. Comparativa términos exclusión, segregación, integración e inclusión

Exclusión	Segregación	Integración	Inclusión
Discriminación	División	Competición	Cooperación
No inserción	Inserción condicional	Inserción parcial	Inserción total
No existe cohesión social	Lucha de grupos	Marginación	Calidad en las relaciones
Las personas con discapacidad son escondidas	Las personas con discapacidad son separadas del resto	Las personas con discapacidad se adaptan a la sociedad	La sociedad se adapta para atender a las personas con discapacidad
No acceso a la escolarización	Acceso a centros específicos	Acceso a centro ordinario, pero aula específica	Acceso al aula ordinaria en centro ordinario

Fuente: Elaboración propia

Gracias a los conocimientos expuestos hasta ahora, se puede dar paso a la búsqueda de la Inclusión en la actualidad y de cómo los centros deben actuar para alcanzar la Escuela Inclusiva.

3.1.5. Inclusión en el aula de infantil

La etapa de Educación Infantil es pre-obligatoria, por lo que es posible que haya alumnos que accedan a edades diferentes a la escolarización por diversos motivos y con experiencias muy dispares. Debido a este aspecto, las diferencias evolutivas van a ser bastante llamativas y sus ritmos de aprendizaje van a mostrarse variados. Las familias en estas ocasiones tienen un papel fundamental ya que la estimulación recibida durante los primeros años va a influir directamente en los intereses, las motivaciones, los ritmos de aprendizaje y las capacidades de los niños (Fernández, 2015).

Las características principales que debe tener un aula de infantil inclusiva según Stainback y Stainback (1999) son:

- **Filosofía de aula:**

Las aulas inclusivas deben basarse en la filosofía que defiende la diversidad como una forma de fortalecimiento de la clase, los alumnos deben sentirse pertenecientes y aprendices dentro del aula ordinaria.

- **Reglas del aula:**

Las reglas de un aula ordinaria deben ser un fiel reflejo de la filosofía marcada. El fomento de un trato justo y la igualdad entre todos los alumnos será una imagen que mostrará el respeto mutuo tanto entre los mismos infantes como entre los miembros de la escuela y el entorno.

- **Introducción acorde a las características del alumnado:**

En toda aula inclusiva se proporcionarán los apoyos necesarios a todos los estudiantes para que así logren alcanzar con éxito los objetivos del currículum, el cual será previamente adecuado a la diversidad de las características y necesidades que presenten los alumnos.

- **Apoyo dentro del aula ordinaria:**

Este apartado nos habla acerca de la posibilidad de recibir al servicio de apoyo dentro del aula ordinaria con el resto de los compañeros, permitiendo así una atención individualizada al alumno que lo precise, sin la necesidad de que pierda las enseñanzas que se están emitiendo en el aula o se sienta socialmente apartado.

En Tabla 3 se va a proceder a la exposición de algunos ejemplos prácticos en base a las características de un aula inclusiva, siendo pues, posibilidades de acción para llevar a cabo en los centros que optan por la inclusión.

Tabla 3. Características y ejemplos prácticos del aula inclusiva

Características aula inclusiva	Ejemplos prácticos
Filosofía del aula	Aprendizaje cooperativo
Reglas del aula	Enseñanza en equipo, autoridad compartida
Introducción acorde a las características del alumnado	Modificación del currículo o del sistema de apoyo en el aula con el fin de ayudar al alumno que lo necesita y beneficiar a los compañeros. (196-1284-2-PB)
Apoyo dentro del aula ordinaria	Tutoría entre compañeros y equipos de ayuda al alumnado

Fuente: Moya (2017).

Todos los apartados explicados hasta el momento son una exposición desde lo más general, como es la historia de la inclusión, hasta lo específico que viene expuesto con características y ejemplos prácticos a realizar en un aula inclusiva. Por ello, a continuación, se muestran los beneficios de la inclusión de diferentes tipos de alumnos en una misma aula.

3.1.6. Beneficios de la inclusión en el aula de alumnos talentosos y alumnos con Necesidades Educativas Especiales

Las características que ofrecen ambos colectivos son muy amplias y diferentes, lo que puede servir como complemento de unos y otros y así alcanzar un desarrollo pleno de ambos tipos de personas. Los alumnos con talentos son muy capaces de mostrar a la sociedad sus capacidades y poder ayudar con ello al correcto desarrollo de sus afines (Valadez, Betancourt y Zabala, 2012).

Haciendo una pequeña clasificación entre las diferentes capacidades, dentro de los ACNEAE, se tienen en cuenta a los alumnos que tienen NEE y que precisan cierto apoyo para poder alcanzar la plenitud de su crecimiento. En la misma clasificación se incluyen a los alumnos con talentos y altas capacidades, que serán quienes puedan aportar bastantes enseñanzas en el aula (Ley Orgánica 8/2013).

La Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE) recoge en relación a la equidad en educación, la definición de los ACNEAE, añadiendo que se trata de aquellos

alumnos que requieren una atención educativa diferente a la ordinaria por presentar NEE, por dificultades específicas de aprendizaje, por sus altas capacidades intelectuales, por haberse incorporado tarde al sistema educativo o por condiciones personales o de historia escolar.

Por su parte, la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE), se refiere a los alumnos con NEE como aquel que requiera, por un periodo de su escolarización o a lo largo de toda ella, determinados apoyos y atenciones educativas específicas derivadas de discapacidad o trastornos graves de conducta.

En el siguiente esquema (figura 1) se puede observar la clasificación existente en relación con las características y necesidades de cada persona.

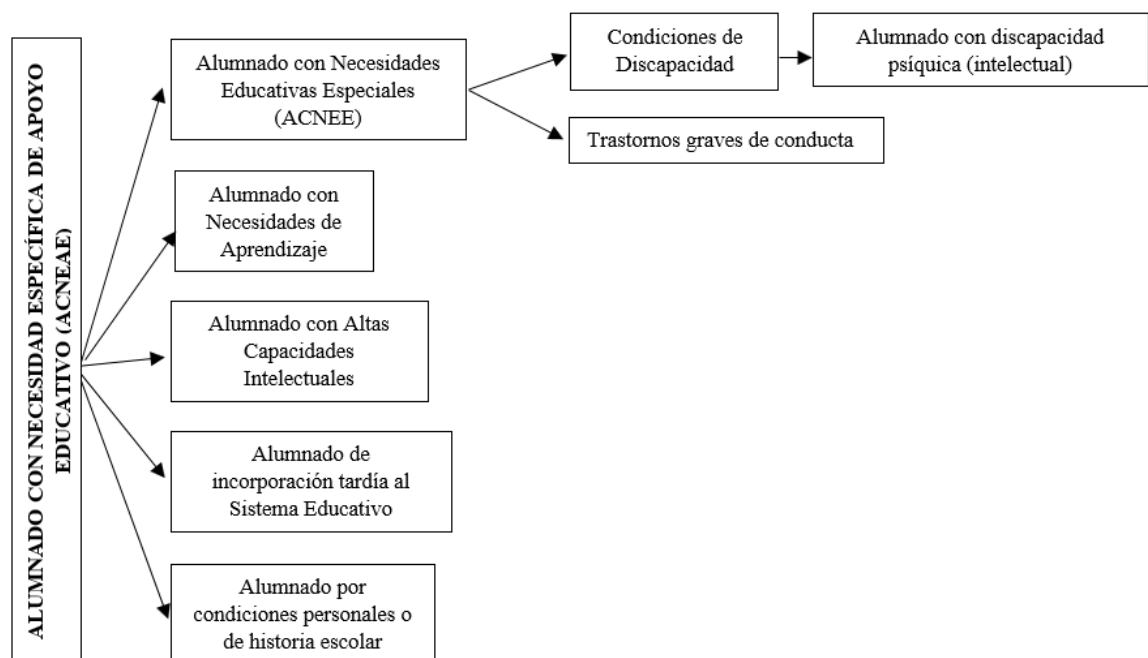


Figura 1. Clasificación Alumnado con Necesidad Específica de Apoyo Educativo. Fuente: Amor, Verdugo, Calvo, Vicente y Guillén (2016)

A. Alumnos con talentos

En la actualidad, el Ministerio de Educación y Formación Profesional (2000) y la Secretaría de Educación Pública (2006) definen a las personas con talento como alumnos que muestran habilidades específicas en áreas muy concretas, destacando dentro de un grupo social y educativo en alguno de los siguientes ámbitos: científico-tecnológico, motriz, artístico y/o humanístico.

El talento puede encontrarse dividido en simple y/o complejo, pudiendo incluir en los alumnos con talentos simples aquellos que tienen características o habilidades en lo referente a recursos personales, intelectuales o físicos, resaltándose en los ámbitos motores, musicales, verbales o matemáticos (Castelló y Martínez, 2004).

Por otro lado, estos autores incluyen a los alumnos con talentos complejo, siendo aquellos que reúnen diferentes recursos que pueden ser académicos, memorísticos, verbales o matemáticos los cuales conforman las manifestaciones espaciales y son útiles para las tareas escolares. Los talentos creativos estarán, pues, compuestos por características personales e intelectuales que van a fomentar el desarrollo de la capacidad innovadora.

Este tipo de alumnado va a precisar necesidades específicas con la finalidad de potenciar y desarrollar al máximo sus capacidades personales y así poder otorgar un beneficio a la sociedad en la que se encuentran. En el momento en el que observamos que algún infante manifiesta un gran potencial intelectual que le ayuda en la adquisición de los conocimientos y aprendizajes, se debe actuar para potenciar su desarrollo y así promover sus enseñanzas a las personas afines (Valadez, Betancourt y Zabala, 2012).

B. Alumnos con Necesidades Educativas Especiales

Entre los menores de seis años, se pueden observar diferencias notorias dentro de los alumnos en cuanto a sus habilidades y capacidades, ya que a edades tan tempranas cualquier desarrollo fuera de lo normal es altamente llamativo. Hay alumnos que poseen desfases en algún área y hay otros que tienen alteraciones más significativas por lo que la educación deberá ser adaptada a sus necesidades (Fernández, 2015).

En esta ocasión nos centraremos en alumnos con Síndrome de Down de manera específica, incluidos dentro del grupo de Alumnado con NEE. Lo primero que debemos conocer sobre las personas que tienen esta afectación es que no existen grados, por lo que siempre hablaremos de Síndrome de Down de manera general, aunque sí que se pueden ver diferencias entre todos ellos debido a la gran variabilidad dependiendo de las células que posean el cromosoma adicional. Sólo uno de los 23 pares de cromosomas que componen su cuerpo tiene una copia adicional, el cromosoma 21, el resto de ellos funcionan de manera normal. Este tipo de síndrome puede detectarse antes del nacimiento mediante una serie de pruebas o, después del nacimiento ya que tienen unos rasgos comunes muy característicos. Está causado por factores genéticos y ambientales (Rhonda, 2015).

Los rasgos físicos son tan comunes que permiten una intervención temprana para lograr así un desarrollo lo más óptimo posible, permitiendo también conocer si tiene algún problema de salud asociado. Una dificultad muy habitual entre las personas que tienen Síndrome de Down está relacionada con un déficit de la función cognitiva o un retraso en el desarrollo cognitivo que afecta a ciertas funciones cerebrales (Silverman, 2007). A pesar de ello, suelen tener talentos muy diferentes entre ellos, ya que no hay dos personas iguales y tendrán necesidades distintas al resto de personas.

En cuanto a la educación que precisan las personas con Síndrome de Down, es esencial comprender que necesitarán apoyos para poder alcanzar el nivel de sus compañeros, pero, igualmente, se les debe permitir el acceso a escuelas ordinarias. Esto podemos verlo reflejado en Rafferty, Boettcher y Griffin (2001) ya que definen la inclusión de las personas con discapacidad como un proceso de educar a niños con discapacidades en clases ordinarias en las escuelas próximas a su domicilio, las cuales proporcionarán los servicios de apoyo necesarios.

Aceptar la diversidad es una gran oportunidad para cambiar y pulir las propuestas educativas del centro escolar. Por ello conviene proponer diferentes metodologías y formas de organización basadas en las dificultades que presenten algunos alumnos ya que ayudarán a fortalecer los aprendizajes de todo el resto del alumnado. Por ejemplo, si un maestro considera oportuno emplear explicaciones apoyadas con imágenes para la enseñanza a los alumnos con Síndrome de Down, puede servir perfectamente para el resto de alumnos, así como el trabajo en parejas, que favorecerá la enseñanza y la coordinación entre alumnos con talentos y con discapacidad (Ruiz, 2016).

Para lograr que la inclusión de ambos tipos de personas en un aula ordinaria sea eficaz deberán realizar participaciones conjuntas y así establecer una conexión entre ellos pudiendo, poco a poco, ir ampliando estos tiempos de trabajo hasta poder llevar una enseñanza conjunta. El objetivo será que aprendan a comunicarse y a respetarse, aprendiendo siempre de manera mutua y apoyándose para obtener un resultado óptimo.

3.2. Los hábitos saludables en la escuela inclusiva

Tan importante es trabajar la inclusión dentro del aula, como los hábitos saludables que nos llevan a alcanzar un desarrollo integral y adecuado. Por ello, se procederá a introducir la importancia de una buena alimentación, ejercicio físico e higiene en el aula.

3.2.1. Hábitos saludables

Para hablar de hábitos saludables, es necesario centrar la atención en diferentes ítems que son imprescindibles para poder tener una buena salud, por ello, a continuación, se hablará detenidamente de la alimentación, el ejercicio físico y la higiene, incidiendo en su importancia en la vida diaria.

A. Alimentación

La alimentación es definida como la ingestión de alimentos con el objetivo de conseguir energía y desarrollarse, por ello es necesario tener un control sobre la alimentación que se ingiere ya que va a influir directamente en el estado de salud de la persona (Márquez, Rodríguez y De Abajo, 2006).

Debido a los cambios producidos en la alimentación de las personas y el aumento del consumo de comida rápida, precocinada y el consumo de alimentos hipercalóricos, se están alcanzando patrones de alimentación que no son saludables y que influyen muy negativamente en el desarrollo de los niños (Ramos, Marín, Rivera y Silva, 2006).

En relación a los hábitos de alimentación en la etapa 3-12 años, hay tres factores que intervienen en el desarrollo de los niños según Macías, Gordillo y Camacho (2012):

- **Medios de comunicación:** promueven alimentación no saludable y los niños son influenciados por la publicidad que muestran.
- **Familia:** ejerce una gran influencia debido a que las conductas que observan en sus familiares, los niños las repiten.
- **Escuela:** institución que puede promover un estilo de vida saludable, además de ampliar conocimientos y fomentar la motivación por aprender.

B. Ejercicio Físico

Desde el principio de los tiempos, los seres humanos gastábamos energía con la finalidad de conseguir alimentos, sin embargo, en la sociedad actual, el ejercicio físico se ha reducido notoriamente. Esto viene influido por el crecimiento de las nuevas tecnologías que sustituyen los juegos de movimiento por juegos estáticos, sobre todo a edades tempranas, lo que conlleva a sufrir enfermedades como la obesidad y el sobrepeso. Este problema afecta sobre todo a los más pequeños, ya que no tienen hábitos saludables establecidos que puedan influir positivamente en su salud (Santos, 2005).

La OMS (2010) indica que la actividad física es un factor que protege a la salud aportando beneficios a nivel:

- **Fisiológico:** fortalece huesos, músculos y disminuye el riesgo de enfermar.
- **Social:** aumenta la autonomía, favorece la cooperación y el trabajo en equipo.
- **Psicológico:** mejora el estado de ánimo, mejorando la actitud hacia el aprendizaje.

El ejercicio físico que se realiza durante la niñez ayuda a conseguir personas activas y fomenta la interiorización de un buen estilo de vida, creando un hábito adecuado. La actividad física va a permitir entrar en contacto con otras personas, disfrutando así de la práctica de actividades conjuntas (Pérez, 2003).

C. Higiene

La higiene es definida por Viñao (2010) como un conjunto de principios y prácticas que tienden a cuidar y preservar la salud, manteniendo el cuerpo en buen estado físico y evitando enfermedades. Existen múltiples conductas que pueden ser calificadas como higiénicas y, también son identificables como higiénicos algunos comportamientos relacionados con la alimentación, siendo la conservación y manipulación dos de los más conocidos.

Todo ello nos lleva a la importancia que tiene adoptar medidas higiénicas adecuadas que sean interiorizadas por los niños e incorporadas en sus comportamientos cotidianos. Hay que ser conscientes de que el momento adecuado para la integración de la higiene es en el tiempo escolar ya que es el lugar donde adquieren hábitos y rutinas diarias (Fernández, Talavera, Furió y Gavidia, 2014).

A continuación, se aporta una tabla que resume los beneficios que aportan los hábitos saludables en la vida de las personas.

Tabla 4 Beneficios de los hábitos saludables

Hábitos Saludables	Beneficios
Alimentación	<ul style="list-style-type: none"> • Aporta energía • Fomenta el desarrollo integral • Previene problemas de salud • Si la escuela se implica, amplía conocimientos acerca de su importancia
Ejercicio físico	<ul style="list-style-type: none"> • Protege la salud • Mejora fisiológica, social y psicológica • Si se integra en la niñez se genera un hábito • Se forman personas más activas
Higiene	<ul style="list-style-type: none"> • Cuida y preserva la salud • Evita enfermedades • Mantiene el cuerpo en buen estado físico • Integración en la escuela por su relación con las rutinas

Fuente: Elaboración propia

Una vez se ha comprendido la importancia de los hábitos saludables, se va a incidir en la Educación para la Salud, incluyendo la importancia de la escuela en los ámbitos mencionados.

3.2.2. Educación para la salud

Para alcanzar un estilo de vida adecuado en los niños, no sólo tienen que participar activamente ellos mismos, sino que también será necesaria la acción de la familia y la escuela. Ambos referentes facilitan la adquisición de hábitos saludables duraderos que fomenten el bienestar y ayuden a tener una buena calidad de vida, favoreciendo el desarrollo físico e intelectual de los niños. De todo ello nos habla Montero (2008) y, para lograr los objetivos relacionados con la salud propone:

En relación con la familia:

- Preparación de alimentos sanos en casa
- Comer golosinas de forma excepcional y evitando excesos
- Reducción de las horas de televisión

- Búsqueda de información de alimentos sanos y equilibrados
- Fomentar la higiene adecuada de dientes y manos entre otros

En relación con el colegio:

- Murales de alimentos
- Realización de actividad física y deporte en la escuela
- Búsqueda de juegos que fomenten la participación
- Alimentación adecuada en la escuela
- Trabajar la enseñanza de hábitos de higiene adecuados

Es importante realizar ejercicio físico durante la infancia porque la participación en psicomotricidad y actividades físicas, en edades tempranas, va a aumentar la probabilidad de mantener dicha conducta en la edad adulta. Por ello es fundamental que la escuela consiga trabajar en la salud de los niños, fomentando el trabajo en equipo y la búsqueda de objetivos comunes (Devís y Peiró, 1993).

Por lo tanto, la actividad física es necesaria, junto a una buena alimentación, sana, variada y equilibrada y, por supuesto, una higiene adecuada. Estos tres componentes van a tener una intervención directa en el estado de salud de la persona, debiendo formar parte de la rutina diaria para mejorar la calidad de vida (Talaván, 2015).

3.2.3. Los hábitos saludables en el marco legislativo

Los hábitos saludables se trabajan habitualmente en las aulas de Educación Infantil debido a la gran importancia que tienen y así lo dictamina el Decreto 25/2007, de 4 de mayo, por el que se establece el Currículo del Segundo Ciclo de Educación Infantil de la Comunidad Autónoma de La Rioja.

En dicho Decreto se habla de la gran importancia que tiene la adquisición de hábitos de salud, higiene y nutrición. Estos hábitos son los que van a contribuir al desarrollo adecuado de la persona y van a fomentar el cuidado del propio cuerpo, además trabajarán la adquisición progresiva de autonomía en los niños.

Dentro del apartado de conocimiento de sí mismo, uno de los objetivos que marca esta normativa, es progresar en la adquisición de hábitos y actitudes que estén relacionados con el fortalecimiento de la salud, además de con la higiene, apreciando las situaciones que promueven el bienestar de la persona.

Igualmente, este decreto añade que en el aula se deben practicar los hábitos saludables de higiene corporal, alimentación y descanso, haciendo una utilización adecuada de espacios y objetos, aceptando la ayuda de los compañeros en los momentos que se requiera. En el aula, por ende, se debe fomentar el gusto por el aspecto cuidado, incluyendo el conocimiento de normas relacionadas con las comidas y la higiene y trabajando la identificación de factores que favorecen o no la salud.

IV. Propuesta didáctica: ADQUISICIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES

En este apartado del trabajo se va a llevar a cabo el desarrollo de una Propuesta Didáctica enfocada a la adquisición de hábitos saludables en la infancia, se propone para una edad aproximada de 4 años, pudiendo adaptar los contenidos para cursos superiores e inferiores de Educación Infantil.

4.1. Justificación

La idea de trabajar en base a la adquisición de hábitos saludables es elegida dentro de este trabajo fin de grado porque, en el acceso a Educación Infantil, los niños sufren un gran cambio en sus rutinas y su forma de vida, siendo necesario un pequeño ajuste a la realidad. Independientemente la edad que tengan los alumnos, es esencial que comiencen a introducir en sus rutinas, las necesidades que tiene cada persona y la adquisición de hábitos saludables de alimentación, ejercicio e higiene, presentando, por ende, las normas básicas que deben cumplir para tener una vida sana.

Se trata de cambiar la actitud de los niños hacia los aspectos mencionados, fomentando un comportamiento correcto hacia el plato, independientemente la comida presente en él, hacia el ejercicio y el movimiento y hacia el aseo personal.

Para conseguir una vida sana y saludable hay que educar a los niños en el conocimiento y adquisición de hábitos correctos, fomentando así su autonomía en las tareas de alimentación, ejercicio e higiene. Estos tres aspectos van a constituir una parte muy importante y vital en su vida y en su desarrollo físico y mental.

La finalidad será conseguir que conozcan los elementos básicos para tener una dieta equilibrada y adecuada, así como adquirir hábitos de ejercicios e higiene posteriores a las comidas.

Se debe reconocer que la alimentación es un tema interesante para los niños, ya que a edades tan tempranas suelen tener dificultades para mantener una alimentación variada por sus gustos tan limitados. La higiene viene trabajada más por los padres que por ellos mismos, por lo que no le dan la importancia que merece. Además, el ejercicio que ellos realizan es cada día menor por su dependencia a las tecnologías, por lo que esta unidad propone un cambio y fomento de la autonomía desde una perspectiva diferente.

Se trata de un tema atractivo para los niños y con el que se puede profundizar en muchos ámbitos diferentes, debido a la amplitud de conceptos y tipologías de comida, aseo y actividad física que existen, además se debe tener en cuenta que son aspectos imprescindibles en la sociedad actual, por lo que resulta todavía más interesante trabajarlos.

Considero que, desde la infancia, los niños deben ser capaces de diferenciar y conocer nuevas formas de alimentación, aprender curiosidades sobre los alimentos y su capacidad de aportar energía a las personas.

4.2. Destinatarios

Esta propuesta didáctica va enfocada a alumnos de 4 años, es decir, para el segundo curso del segundo ciclo de Educación Infantil.

Es importante resaltar que esta propuesta está destinada a favorecer los hábitos de alumnos con Síndrome de Down, ya que suelen tener mayores dificultades en la adaptación a la alimentación, ejercicio y, sobre todo, la higiene personal, siendo menos tolerantes a los cambios en las rutinas.

Las actividades que se mostrarán a continuación detallan la importancia del trabajo cooperativo en el aula, viendo reflejado el apoyo a los alumnos con Síndrome de Down por parte de los alumnos con talentos específicos en el área matemática, verbal, social, motora y artística.

4.3. Temporalización

Esta Propuesta Didáctica se realizaría durante todo el curso académico, de tal forma que los alumnos irían adquiriendo progresivamente hábitos saludables que introducirían en sus rutinas hasta que, durante las dos últimas semanas lectivas antes de

la finalización del curso, se haría una pequeña recopilación de todo lo aprendido y el trabajo se enfocará más detalladamente en el tema en cuestión.

Durante las 5 horas escolares, se dedicaría un mínimo de 30 minutos al trabajo de la psicomotricidad gruesa (ejercicio físico), 15 minutos a la higiene diaria y 15 minutos a la interiorización de la importancia de una alimentación equilibrada.

Las últimas semanas, el enfoque sería diferente ya que se trabajarían todas las áreas (conocimiento de sí mismo y autonomía personal, conocimiento del entorno y lenguajes) en relación con los hábitos saludables. Por ello, a la hora de trabajo diario que se llevaría a cabo durante todo el curso académico, se añadiría una hora más de trabajo en base a la higiene, ejercicio y alimentación.

4.4. Objetivos

1. Fomentar el consumo de alimentos saludables.
2. Apreciar la importancia del ejercicio físico.
3. Lograr una buena higiene personal.
4. Conocer las capacidades de movimiento propias y las posibilidades de acción.
5. Respetar las diferencias y alcanzar la inclusión en el aula.
6. Trabajar en equipo de manera coordinada.
7. Fomentar el apoyo mutuo en el aula y la ayuda entre compañeros.
8. Comprender la importancia de la responsabilidad compartida y de la igualdad de oportunidades.

4.5. Contenidos

1. Respeto por las diferencias y aceptación de las características de los demás, sin discriminación.
2. Esfuerzo personal en el juego y el ejercicio físico, reconociendo su importancia.
3. Comprensión de las aptitudes propias y comunes.
4. Práctica de hábitos saludables de higiene corporal, alimentación y ejercicio.
5. Aproximación al trabajo cooperativo e interés por el aprendizaje común.
6. Apoyo mutuo entre los compañeros y ayudar en los momentos de necesidad.
7. Realización de actividades en equidad de condiciones.

4.6. Metodología

La metodología que se va a llevar a cabo va a ser:

- **Activa:** ya que son actividades en las que los niños son protagonistas.
- **Globalizadora:** porque contribuirá al aprendizaje y participación de todos los alumnos, eliminando discriminaciones y sin dejar de velar por el aprendizaje individual de cada uno.
- **Cooperativa:** trabajando en equipo habitualmente y buscando unos objetivos comunes.
- **Experiencial:** favoreciendo el aprendizaje a través de la manipulación directa.

Para ello se van a emplear una serie de recursos materiales y humanos tales como:

- **Recursos humanos:** profesor/tutor, alumnado y padres de los alumnos.
- **Recursos materiales:** bits, cuentos motores, cuentos, instrumentos de cocina, de baño, elementos que se encuentran en una habitación y en una peluquería, muñecos, imagen de una pirámide alimenticia y de los alimentos que la componen, frutas, platos, pintura de dedos o témperas y pinceles.

4.7. Principales actividades de enseñanza – aprendizaje

Actividad 1: PSICOMOTRICIDAD

El área de psicomotricidad es muy amplia, por ello, las actividades se adaptarán a la edad de los niños. Para ello se adquirirá la información de Gil (2004), donde refleja perfectamente los conocimientos motrices que deben tener los niños atendiendo a su longevidad. Este autor refleja la capacidad de saltar con las piernas juntas, andar a la pata coja y realizar patrones cruzados, entre otras posibilidades de acción en los niños de 4 años.

Por otro lado, se realizarán circuitos y cuentos motores relacionados con el tema trabajado y con el nivel de los alumnos (anexo 1). Además, se colocarán bits con imágenes que favorezcan la comprensión de las acciones a realizar y se explicarán de forma previa a la ejecución de la actividad, tratando de que los propios niños ejecuten las posturas y movimientos a la vez que se exponen (anexo 2).

En el aula se fomenta la inclusión por lo que las actividades psicomotrices se harán en conjunto, situando a los niños en círculo, de tal manera que se sientan siempre acompañados. Es importante que el alumno con Síndrome de Down esté situado al lado de un niño con talento motriz que pueda ayudarlo en los movimientos y explicarle la actividad de manera más cercana y con un lenguaje más adecuado.

Actividad 2: JUEGO POR RINCONES

El juego por rincones es esencial en educación infantil, permiten dar respuesta adecuada a las diferencias entre los niños, atiende a sus intereses y los ritmos individuales (Fernández, 2009).

En unos espacios delimitados del aula, los niños, en grupos de 4-5 personas (los mismos que estén en el grupo de mesa), llevarán a cabo simultáneamente actividades de aprendizaje diferentes. Por un lado, habrá un grupo que tendrá materiales de cocina (cocinita de juguete, alimentos, platos, cubiertos, vasos...), otro grupo dispondrá de un armario con ropa, muñecos y una cama, también habrá un rincón de baño en el que se presentará una pequeña bañera de juguete, un lavabo, esponjas, botes de plástico, cepillos de dientes y muñecos. Seguidamente, habrá una zona de lectura, con cuentos con imágenes y, por último, un rincón de peluquería, en el que dispondrán de peines, esponjas de maquillaje, botes de plástico, etc. En este último rincón, la profesora participará como “cliente”, de tal forma que podrá escuchar las conversaciones entre los niños y asegurar el correcto funcionamiento del grupo-clase.

Al ser trabajos grupales, el alumno con Síndrome de Down siempre se encontrará acompañado e irá adquiriendo conocimientos básicos sobre el cuidado propio y del hogar, además dispondrá de imágenes representativas del trabajo que se realiza en cada rincón. Efectuar esta tarea de manera lúdica, invita a la motivación de los niños y al trabajo cooperativo.

Para conocer el rincón que tienen cada día, tendrán una tabla de doble entrada similar a la siguiente:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1					
2					
3					
4					
5					

Figura 2. Distribución de rincones

Para entenderla, el alumno con NEE tendrá ayuda de un alumno con talento matemático, que comprenda adecuadamente esta tabla.

Actividad 3: PIRÁMIDE ALIMENTICIA

Durante las dos semanas que durará la unidad didáctica se trabajará la pirámide alimenticia. Cada dos días llegará un elemento nuevo que se colocará en ella, se hablará de su consumo, si debe ingerirse diariamente, en qué cantidades, si se trata de carne, pescado, fruta, cereal... Es necesario otorgarle especial importancia al consumo de agua y a practicar ejercicio físico de igual manera que ingerimos alimentos.

Cada alimento tendrá su nombre colocado debajo para que, aquellos alumnos con un talento verbal puedan leerlo. Además, podrán ayudar a los alumnos con NEE a comprender de qué alimento se trata y podrán deletrear juntos su nombre.

Finalmente, todos los alumnos juntos podrán degustar un pequeño trozo del alimento que ha llegado nuevo al aula, así se fomenta una alimentación sana y se estimulan las papilas gustativas de los niños para poder disfrutar de diferentes sabores.

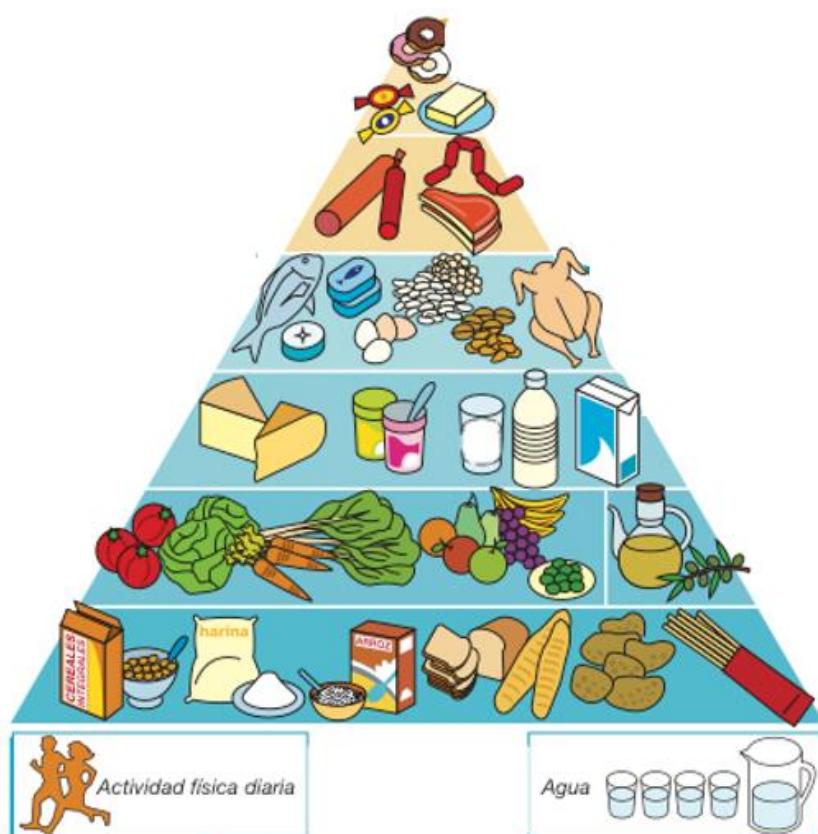


Figura 3. Pirámide alimenticia

Actividad 4: CUENTOS CON IMÁGENES

Los cuentos son un recurso que favorece la atención de los niños y ayudan a trabajar diferentes temas de manera atractiva, por ello, para esta unidad didáctica se proponen tres narraciones sencillas que fomenten la higiene, el ejercicio físico y una buena alimentación. La primera historia se denomina *Doña Higiene al rescate* (anexo 4), el segundo cuento se llama *La competición de la buena salud* (anexo 5) y, la última narración lleva por nombre *El día que se fueron los alimentos* (anexo 6). Estos cuentos han sido producidos por el Proyecto de Municipios y Comunidades saludables de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID), y serán adaptados para facilitar su comprensión.

Siempre se propondrán preguntas relacionadas con las historias al finalizar los cuentos, pudiendo hablar de los personajes, sus funciones, actitudes y qué se ha aprendido sobre ello. Además, podrán alternar lecturas de cuentos en papel con cuentos interactivos y narrados.

En relación con las diferentes capacidades presentes en el aula, el alumno con Síndrome de Down se situará cerca de un alumno con talento verbal que le irá explicando lo sucedido en el cuento, además, se permitirá al terminar la lectura, que se lo lea de nuevo su compañero para alcanzar una comprensión total. En conjunto, se hará un pequeño resumen de la historia, lo que ayudará a todos los alumnos en el ejercicio de la memoria.

Actividad 5: VISITA AL DENTISTA

Es muy importante, desde edades tempranas, mentalizar a los niños de lo fundamental que es tener una higiene bucal adecuada, por ello, se plantea una excursión al dentista, donde los profesionales enseñarán a los niños qué sucede al no tener una higiene adecuada y la importancia de una alimentación baja en azúcares y ácidos.

Para fomentar los aprendizajes, tendrán la oportunidad de jugar con algunos materiales como bocas de plástico o utensilios médicos adaptados.

El dentista les dará unas pequeñas muestras de pasta de dientes, enjuague bucal y un cepillo. Además, les enseñará la manera correcta de cepillarse los dientes y las veces que deben realizarlo al día.

Es importante, antes de acudir al centro, hablar con los niños sobre el respeto y el lenguaje que se debe emplear en lugares como el dentista. Para ello, colocaremos a los alumnos por parejas de tal forma que, el alumno con Síndrome de Down esté acompañado en todo momento de un alumno con talento social y verbal. Esto ayudará a la comprensión de términos y se asegurará un buen comportamiento en el centro.

Actividad 6: PLATOS CREATIVOS

En clase se realizará una pequeña asamblea en la que, algunos papás podrán participar. Se hablará inicialmente de las normas higiénicas que se deben tener a la hora de cocinar, como lavarse las manos o lavar las frutas o alimentos que se van a utilizar.

También se iniciarán las normas que se deben cumplir cuando es la hora de comer y nos colocamos en la mesa: lavarse las manos antes de comer, lavarse los dientes después de comer, usar servilleta para limpiarnos, comer despacio y masticar bien la comida...

Tras este pequeño inicio, se presentarán a los niños las frutas que se van a emplear en esta ocasión (estarán previamente peladas) y se interpretarán los siguientes platos con ellas:

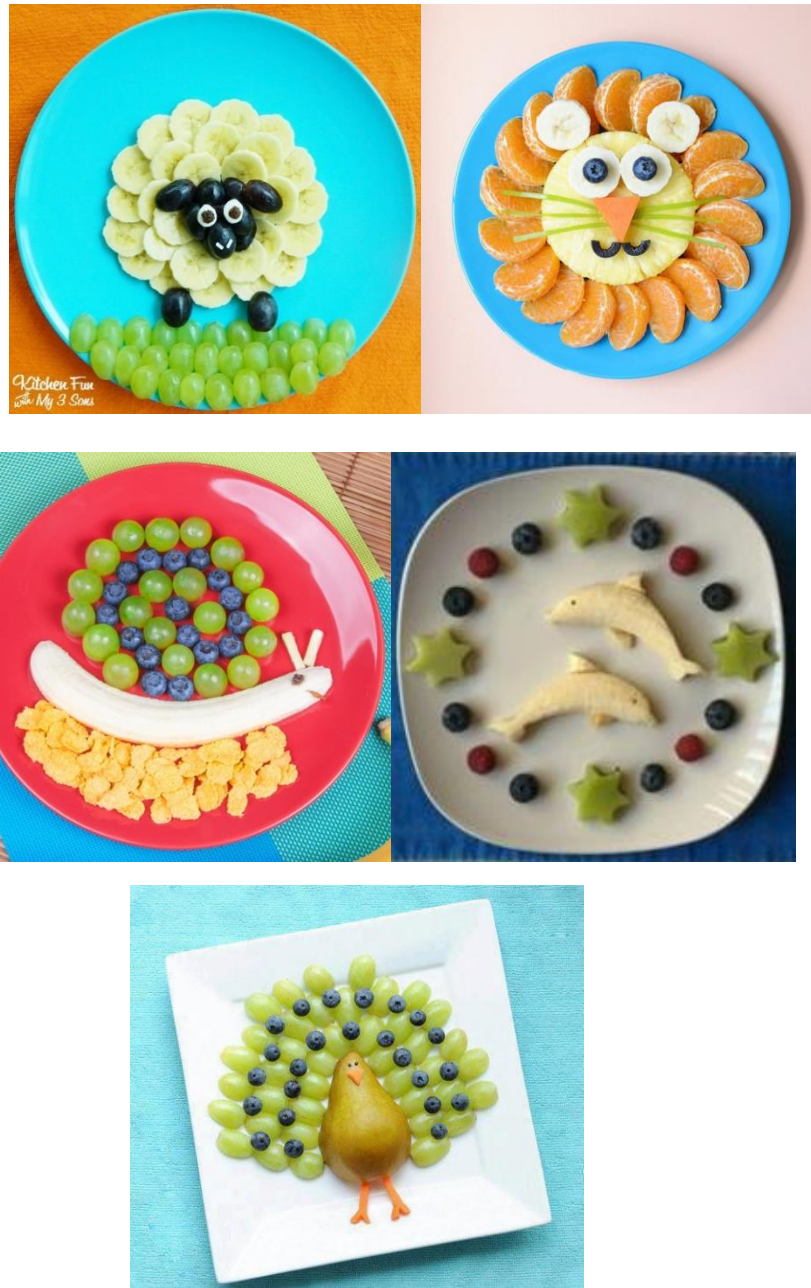


Figura 4. Platos con frutas

Es importante que haya un papá por mesa, teniendo aproximadamente 5 alumnos, así se ayudará a los niños en la realización del trabajo asegurando su éxito y todos participarán en la elaboración del plato, favoreciendo el trabajo cooperativo. Además, junto con el alumno con Síndrome de Down se colocará un alumno con talento artístico que facilitará la actuación e irá explicando detalladamente los pasos a seguir.

Actividad 7: SUPERMERCADO

El maestro preparará en el aula un pequeño supermercado, decorándolo con cajas con frutas de plástico, zona de carne, pescado, verduras y hortalizas. Los niños podrán

experimentar y jugar de forma libre con los elementos presentes y, cuando el docente ordene, recogerán todos los alimentos y los colocarán en el mismo lugar en el que estaban.

En este momento se explicará a la clase que están en un supermercado y que, por parejas, unos grupos serán los “clientes” que van a hacer la compra y, otros serán los “dependientes” que les darán los alimentos que deseen a quienes vayan a comprar (después cambiarán los turnos).

Los “clientes” tendrán una lista de la compra con dibujos representativos de los alimentos que deben pedir. Es importante aprovechar para trabajar cantidades, por lo que, vendrá reflejado el número de alimentos que deben coger de cada tipo, tal y como aparece a continuación.



Figura 5. Ejemplo de lista de la compra

Los “clientes” dirán el nombre del alimento en voz alta y la cantidad que desean para pedírselo al “tendero”, este deberá relacionar el nombre con la comida correspondiente y dar el número apropiado de elementos.

Una vez terminada la compra, todos juntos repasaremos las cestas para comprobar que hayan cogido todos los alimentos que se pedían en la lista.

Para realizar esta actividad, el alumno con Síndrome de Down trabajará cooperativamente con un alumno con talento matemático a fin de comprender adecuadamente el ejercicio y, el resto de los compañeros deberán respetar el tiempo de comprensión que pueda tener cada alumno.

Actividad 8: CUADRO JUEGOS OLÍMPICOS

Para fomentar la creatividad de los niños se propone una actividad en la que se aprende acerca del monumento *discóbolo*, situado en Grecia y referente en los Juegos Olímpicos (en adelante JJOO).

Primero, se explicará a los niños qué son los JJOO, por qué es importante el deporte y se hablará un poco sobre qué deportes le gusta practicar a cada alumno.

Posteriormente, en la ficha se observará una pequeña imagen del *discóbolo* real y, a su lado, en mayor tamaño, un dibujo real de la estatua. Los niños, con diferentes técnicas pictóricas como el puntillismo, pintura con esponja o pincel y soplando con pajitas, completarán el dibujo como más les guste y durante su realización se pondrá música de fondo para poder trabajar de manera calmada.



Figura 6. Discóbolo de Mirón

Es una actividad sencilla para la cual el alumno con talento artístico se colocará cerca del alumno con NEE y le irá explicando cada técnica pictórica, así como las herramientas que se emplean.

Finalmente, todos los dibujos serán expuestos en el aula, favoreciendo el respeto por el arte y trabajo de los compañeros y dando la misma importancia y validez a todos los resultados.

En la siguiente tabla se hará un pequeño resumen de las actividades propuestas, así como la relación que tienen con la inclusión.

Tabla 5. Resumen de las actividades

RESUMEN	APLICACIÓN INCLUSIVA
<u>ACTIVIDAD 1: PSICOMOTRICIDAD</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • Patrones básicos de motricidad • Ejercicios motrices basados en el nivel de maduración • Circuitos y cuentos motores con bits explicativos 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo con el grupo-clase • Alumnado con NEE cercano a un compañero con talento motriz • Ayuda entre compañeros para la comprensión de la actividad
<u>ACTIVIDAD 2: JUEGO POR RINCONES</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • Grupos 4/5 personas • Rincón de cocina, habitación, baño, cuentos y peluquería • Participación del docente • Tabla de doble entrada para saber el juego que van a realizar 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo grupal • Alumno con NEE acompañado hasta adquirir los conocimientos básicos de cuidado propio y del hogar • Imágenes representativas del trabajo de cada rincón • Alumno con talento matemático ayudará a la comprensión de la tabla
<u>ACTIVIDAD 3: PIRÁMIDE ALIMENTICIA</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • Añadir elemento a la pirámide alimenticia cada dos días • Hablar del consumo, cantidades y tipo de alimento • Cada alimento tiene su nombre debajo para leerlo • Degustación del alimento 	<ul style="list-style-type: none"> • Alumnado con talento verbal lee en alto el nombre del alimento • El alumno con Síndrome de Down, con ayuda, deletrea el nombre del alimento
<u>ACTIVIDAD 4: CUENTOS CON IMÁGENES</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • Lectura de cuentos en el aula relacionados con la higiene, los alimentos y el ejercicio físico • Preguntas relacionadas con la historia • Resumen de la secuencia temporal del cuento 	<ul style="list-style-type: none"> • El alumno con NEE se sentará cerca de un compañero con talento verbal para explicar lo que sucede

- El alumno con talento verbal podrá volver a leerle el cuento al alumno con Síndrome de Down.
- Resumen en conjunto para ejercitar la memoria.

ACTIVIDAD 5: VISITA AL DENTISTA

- | | |
|--|---|
| • Excursión al dentista | • Formación de parejas para el fomento de las relaciones sociales |
| • Juego con materiales adaptados de dentista | |
| • Entrega de muestras | • Alumno con Síndrome de Down irá acompañado por un alumno con talento verbal y social. |
| • Explicación de cómo cepillarse los dientes | |
| • Trabajo del respeto y el lenguaje adaptado al contexto | |

ACTIVIDAD 6: PLATOS CREATIVOS

- | | |
|--|---|
| • Asamblea para la explicación de normas higiénicas | • Trabajo cooperativo con los compañeros |
| • Presentación de las frutas que se van a emplear | • Alumno con talento artístico ayudará al alumno con Síndrome de Down explicando los pasos a seguir |
| • Acompañamiento de papás que ayudan a la creación de los platos | |

ACTIVIDAD 7: SUPERMERCADO

- | | |
|---|---|
| • Preparación en el aula de un supermercado | • Trabajo cooperativo |
| • Experimentación inicial con los alimentos | • Alumno con NEE realizará la actividad apoyado por un alumno de talento matemático |
| • Por parejas, unos niños serán “dependientes” y otros “clientes” | • Respeto del tiempo de comprensión de cada compañero |
| • Trabajo de la lista de la compra con imágenes y números | |
| • Repaso final de las cestas para comprobar que todos los alimentos estén | |

ACTIVIDAD 8: CUADRO JUEGOS OLÍMPICOS

- | | |
|---|---|
| • Explicación de los JJOO y la importancia del deporte | • El alumno con talento artístico se colocará cerca del alumno con Síndrome de Down y le explicará las técnicas pictóricas y las herramientas a emplear |
| • Empleo de diferentes técnicas pictóricas para decorar el <i>Discóbolo</i> | |
| • Exposición de los resultados en el aula | • Respeto por el trabajo de los compañeros otorgando la misma validez |

Fuente: Elaboración propia

4.8. Evaluación

De acuerdo con la Orden 13/2010, de 19 de mayo, de la Consejería de Educación, Cultura y Deporte, por la que se regula la evaluación del alumno escolarizado en la etapa de Educación Infantil, en la Comunidad Autónoma de La Rioja, la evaluación de los alumnos se llevará a cabo de manera global, continua y formativa. Esto permite conocer el desarrollo de todas las dimensiones de la personalidad de los niños, además, ayuda a recoger información de forma ininterrumpida sobre el proceso de enseñanza aprendizaje y proporciona información constante que ayude a mejorar los procesos y resultados de la educación recibida.

La principal técnica empleada será la observación sistemática individualizada que llevará a la obtención de conclusiones que se plasmarán posteriormente en una hoja de registro como la que se muestra a continuación (tabla 5).

Tabla 6. Indicadores de evaluación

INDICADORES	EXCELENTE (4)	BUENO (3)	ADECUADO (2)	POCO ADECUADO (1)
Participación	Participa activamente en las actividades grupales expresando su opinión	Participa habitualmente en las actividades grupales expresando su opinión	Participa pocas veces en las actividades grupales	No participa en las actividades grupales
Comprensión	Comprende sin dificultad la explicación del profesor	Comprende habitualmente la explicación del profesor	Le cuesta comprender la explicación del profesor	No comprende la explicación del profesor
Planificación	Prepara los materiales y los utiliza en el orden adecuado	Prepara los materiales y, normalmente, los utiliza en el orden adecuado	Prepara los materiales, pero no los utiliza en el orden adecuado	No prepara los materiales y los utiliza de manera errónea
Expresión oral	Habla de forma clara y sin errores, con buen vocabulario	Habla clara y comprensible, vocabulario adecuado.	Habla con errores y vocabulario escaso.	Habla escasa y limitada, a menudo no se le entiende, poco vocabulario
Comportamiento	Respeto a los compañeros y el turno de palabra	Normalmente respeta a los compañeros y suele respetar el turno de palabra	Le cuesta respetar a los compañeros y el turno de palabra	No respeta a los compañeros ni el turno de palabra
Ayuda	Ayuda siempre a sus compañeros	Ayuda a sus compañeros cuando se le pide	A veces ayuda a sus compañeros, pero le cuesta hacerlo	No ayuda a sus compañeros, aunque se le pide

Responsabilidad compartida	Todos comparten la responsabilidad en las tareas	La mayor parte del grupo comparte la responsabilidad en las tareas	Sólo algunos miembros del grupo comparten responsabilidad en las tareas	La responsabilidad recae en un miembro del grupo o en ninguno
Calidad en la interacción	Todos comparten sus puntos de vista y opiniones, además son escuchados por los compañeros	La mayoría del grupo comparte sus puntos de vista y opiniones y son normalmente son escuchados	Pocos miembros del grupo comparten sus puntos de vista y opiniones, y apenas son escuchados	Ningún miembro del grupo comparte sus puntos de vista y opiniones y no son escuchados

Fuente: realización propia

V. Conclusión

La evolución social hacia la inclusión ha sido, desde el inicio de los tiempos, un objetivo esencial que la sociedad ha querido alcanzar, pero que, como añade Leiva (2013), en la actualidad no se ha logrado cumplir.

La historia de la inclusión analizada a lo largo de este trabajo nos ha permitido evaluar en qué momento evolutivo se encuentra la sociedad actual en relación con la inclusión y, la realidad determinada por las leyes, demuestra que se está luchando por alcanzar este objetivo. Sin embargo, hay una carencia de tiempo a invertir para atender individualmente a las necesidades y características de cada una de las personas, así lo indica la Federación Española de Síndrome de Down (2009), lo que impide alcanzar la inclusión plena, pero es misión de todos tratar de llevar a cabo actuaciones que la fomenten. Es importante destacar la necesidad de esfuerzo por parte de todos los agentes implicados para poder evolucionar hacia la igualdad de oportunidades, por ello, este TFG realiza una propuesta basada en la inclusión, eliminando barreras y limitaciones por las diferencias de características.

Algo que merece la pena resaltar de este trabajo y de la inclusión escolar, es que su alcance no consiste en llevar a cabo medidas que se basen en la creación de grupos o la implicación de maestros profesionales en la Educación Especial, sino que supone responder a la diversidad teniendo en cuenta que todos los alumnos tienen cierta responsabilidad en sus compañeros y, los maestros tienen una tarea muy importante que da comienzo desde la entrada al aula. Por ende, como se ha observado en apartados anteriores de la mano de Valadez, Betancourt y Zabala (2012), y cumpliendo con el objetivo inicial relacionado con la búsqueda y análisis de actuaciones que logren facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje de los alumnos, la educación inclusiva va a trabajar

en el aula con grupos heterogéneos, partiendo de la realidad propia e individual y evolucionando a partir de ella, potenciando así su desarrollo psicosocial.

Es necesario ser consciente de que no es lo mismo trabajar con un alumno con Síndrome de Down con un apoyo individual, que en el entorno del aula donde hay más niños que precisan atención y tienen sus características propias. Por ello Stainback y Stainback (1999) proponen como características esenciales de la escuela inclusiva, la defensa de la diversidad como forma de fortalecimiento de la clase, el respeto mutuo y el empleo de apoyos en el aula para alcanzar los objetivos del currículo, pudiendo ser los propios niños quienes ayuden a sus compañeros.

El conjunto de niños hace más difícil el proceso de enseñanza-aprendizaje individualizado, sobre todo porque el número de interacciones con el maestro se reduce, aunque desde otra perspectiva, las interacciones entre los compañeros aumentan de manera exponencial. Esto, si se realiza de manera adecuada y controlada, puede llevar a favorecer la inclusión general en la clase y, sobre todo, del alumno con Síndrome de Down, consiguiendo así mejorar su aprendizaje, tal y como se propone dentro de los objetivos. Sus propios compañeros pueden convertirse en un estímulo para él, siempre y cuando se aprenda a extraer la parte adecuada de la interacción que se genera.

Por otro lado, el trabajo cooperativo, que se ha planteado en este TFG a través de una propuesta inclusiva desde el trabajo de hábitos saludables, ayudará a mejorar el rendimiento de los estudiantes gracias a las interacciones y la colaboración que se realizará al llevarlo a cabo. Este aspecto influirá tanto en los alumnos con talentos como en sus compañeros con NEE y fomentará el logro del objetivo fijado al inicio del trabajo, donde se propone conocer las posibilidades de acción conjunta que pueden realizarse en un aula teniendo en cuenta las diferentes capacidades.

Como se ha argumentado a lo largo de este documento, la Educación Inclusiva fomenta esta interacción y añade que es el mejor recurso que tiene un maestro para la enseñanza. Gracias a este tipo de educación, como dice Ruiz (2016), los alumnos que tienen algún talento específico tendrán la oportunidad de ejercitar lo aprendido, ampliar conocimientos con ayuda de sus compañeros y, lo más importante, contribuye a que los demás comprendan y adquieran nuevos saberes.

Por su parte, los alumnos con Síndrome de Down o con NEE se podrán beneficiar de la sabiduría de sus compañeros, que podrán aclarar sus dudas de manera sencilla, con un lenguaje más cercano y comprensible para ellos.

Asimismo, se ha puesto de manifiesto que la colaboración y la ejecución de las actividades inclusivas en grupos puede contribuir al desarrollo de todos los niños, mejorando las habilidades sociales de todos los alumnos y, sobre todo, de aquellos con NEE dado que son quienes precisan más apoyo del grupo-clase. Un gran beneficio que puede obtener el conjunto de la clase es el aprendizaje en relación con solicitar ayuda cuando lo precisen, el control de su comportamiento y dar explicaciones. También, podrán aprender a escuchar, respetar los turnos de palabra, las opiniones, a preguntar, a responder con educación...

Este tipo de trabajo en el aula permite la eliminación de la exclusión, la segregación y la integración, dando paso a una clase plenamente inclusiva. Además, va a permitir conocer a los alumnos de manera más íntima, como se propone dentro de los objetivos de este trabajo, pudiendo saber cuáles son sus posibilidades de acción y sus capacidades intelectuales, dando paso a una formación integral de la persona.

Por otro lado, a lo largo de este documento se ha tratado de analizar la importancia de los hábitos saludables en la escuela inclusiva. El trabajo de los hábitos saludables permitirá, además del trabajo en equipo y fomentar la inclusión, ayudar a los niños a adquirir costumbres que puedan mantener en un futuro. Es importante adoptar hábitos de vida saludable en relación con la alimentación, el ejercicio físico y la higiene en Educación Infantil, tanto desde el colegio como desde casa, ya que va a tener efectos beneficiosos en la salud del niño. Un estilo de vida inadecuado conlleva a la facilidad de contraer enfermedades, además, influye notoriamente en la conducta de los niños, por lo que la inclusión sería más complicada si el alumnado no participa activamente en conseguirla. Por ello, Pérez (2003) defiende que es importante mantener un estilo de vida saludable que incluya actividad física diaria, buena alimentación e higiene, evitando el sedentarismo. De esta manera se refuerza el objetivo inicial en el que se planteaba analizar la importancia de los hábitos saludables dentro de la escuela inclusiva, demostrando con ello que su trabajo es muy relevante en la actualidad.

Para lograr la inclusión y la adquisición de hábitos saludables, la escuela, debe promover, por un lado, el trabajo en equipo, el respeto, la igualdad de oportunidades y,

por otro lado, la práctica diaria de ejercicio físico, alimentación equilibrada e higiene adecuada. Esto, nos lleva a que, a través del desarrollo de este TFG, se haya atendido al objetivo relacionado con la escuela inclusiva y la importancia de los hábitos saludables, argumentando la relación existente entre ambos aspectos.

Por ende, la escuela debe fomentar, desde las distintas áreas curriculares, el desarrollo integral de los niños, manteniendo hábitos saludables para lograr el bienestar del aula. Apoyando esta noción, el Decreto 25/2007, de 4 de mayo, por el que se establece el Currículo del Segundo Ciclo de Educación Infantil de la Comunidad Autónoma de La Rioja, introduce dentro de sus objetivos la importancia de la higiene, la alimentación y el ejercicio físico de los niños.

Para lograr trabajar todo ello de manera conjunta, se ha diseñado una propuesta didáctica con la finalidad de incluir a los alumnos con Síndrome de Down y con diversos talentos específicos a través de la adquisición de hábitos saludables (objetivo general de este TFG). Las actividades propuestas, si se llevaran a cabo, podrían fomentar la comunicación entre todos los niños y, además, las familias tendrían acceso al aula pudiendo ver cómo trabajan de manera cooperativa todos los alumnos independientemente de sus características, otorgando la oportunidad de analizar la evolución que se puede lograr gracias a esta forma de trabajo.

La limitación que más puede afectar en la demostración del éxito que puede tener este trabajo es no haberlo podido implementar en un aula de Educación Infantil, sin embargo, las posibilidades de que el resultado fuera favorable son muy amplias ya que las relaciones entre los niños, cuanto mayor es su interacción, mejores resultados se pueden obtener. Además, el aprendizaje es mejor interiorizado si se emplean palabras habituales en el lenguaje infantil y lo explican los propios niños que si lo explica un adulto tratando de adaptarse a las capacidades de un infante.

En relación con la prospectiva de este trabajo y la propuesta que fomenta la inclusión a través de los hábitos saludables, puede ser implantado en edades diferentes adaptando las actividades a la longevidad de los niños con los que se quiera llevar a cabo. Igualmente, es posible realizarlo con alumnos con diferentes características y necesidades, pues son actividades sencillas que promueven la igualdad en el aula y unifican a todos los alumnos creando un grupo-clase más enriquecido y respetuoso.

Por último, aunque las actividades han sido planteadas en base a los hábitos saludables, es posible cambiar algunos aspectos que se llevan a cabo de tal forma que se adapten a ámbitos diferentes, como puede ser la plástica, la psicomotricidad o cualquier otro tema.

En conclusión, por lo importante que es tener igualdad de oportunidades, brindemos respuestas apropiadas a todas las necesidades de aprendizaje de los niños, permitiendo que los maestros se sientan cómodos ante la diversidad y los alumnos tengan un ambiente confortable en el aula.

VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ainscow, M. (2005). Developing inclusive education systems: What are the levers for change? *Journal of Educational Change*, 6, 109-124.
- Ainscow, M., Booth, T. y Dyson, A. (2006). *Improving schools, developing inclusion*. Londres, United Kingdom: Routledge.
- Amor, A. M., Verdugo, M. A., Calvo, M. I., Vicente, E. y Guillén V. (2016). *La respuesta educativa al alumnado con discapacidad intelectual desde la normativa: situación en dos comunidades autónomas. IV Congreso Iberoamericano sobre el Síndrome de Down*. Salamanca, España: Libro de Actas en CD.
- Booth, T. y Ainscow, M. (2002). *Guía para la evaluación y mejora de la educación inclusiva*. Madrid, España: Consorcio Universitario para la Educación Inclusiva.
- Castelló, A. y Martínez, M. (2004). Los perfiles de la excepcionalidad intelectual. En S. Castañeda (Ed.). *Educación, aprendizaje y cognición. Teoría en la práctica*. México D. F., México: Manual Moderno.
- Decreto 25/2007, de 4 de mayo, por el que se establece el Currículo del Segundo Ciclo de Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de La Rioja. (Boletín Oficial del Estado, nº 4, 04/01/2007)
- Devís, J. y Peiró, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la educación física. *Revista psicología del deporte*, 4, 71-86.
- Echeita, Gerardo y Ainscow, Mel. (2011). La educación inclusiva como derecho. Marco de referencia y pautas de acción para el desarrollo de una revolución pendiente. *Revista de Didáctica de la Lengua y la Literatura*, 12, 26-46.
- Federación Española de Síndrome de Down. (2009). *Manifiesto de la Red Nacional de Educación Down España "Unidos en la diversidad"*. Recuperado el 20 de febrero de 2019 de: https://www.sindromedown.net/carga/adjuntos/cNoticias/12_1_manifiesto_1.pdf
- Fernández, A. I. (2009). El trabajo por rincones en el aula de Educación Infantil. Ventajas del trabajo por rincones. Tipos de rincones. *Revista digital de Innovación y experiencias educativas*, 15, 1-8.
- Fernández, J. M. (2015). *Atención a la diversidad en el aula de Educación Infantil*. Andalucía, España: S.A. Ediciones Parainfo.

- Fernández, L., Talavera, M., Furió, C y Gavidia, V. (2014). La higiene en el currículo escolar de la Educación Obligatoria Española. *Didáctica de las ciencias experimentales y sociales*, 28, 243-262.
- Gil, P. (2004). *Desarrollo psicomotor en Educación Infantil (0-6 años)*. Sevilla, España. Wanceulen Editorial Deportiva.
- Gobierno de La Rioja. (2016) *Portal de Educación de La Rioja*. Recuperado el 9 de marzo de 2019 de: <https://www.larioja.org/educacion/es>
- Jiménez, J. (2008). Aproximación Teórica de la Exclusión Social: complejidad e imprecisión del término. Consecuencias para el ámbito Educativo. *Estudios Pedagógicos XXXIV*. (1), 173-186.
- Leiva, J. J. (2013). De la Integración a la Inclusión: Evolución y cambio en la mentalidad del alumnado universitario de Educación Especial en un contexto universitario. *Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación*. 13 (3), 1-27.
- Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo. (Boletín Oficial del Estado, nº 238, 04/10/1990)
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. (Boletín Oficial del Estado, nº106, 04/05/2006)
- Ley Orgánica 26/2011, de 1 de agosto, de adaptación normativa a la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad. (Boletín Oficial del Estado, nº184, 02/08/2011)
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. Texto consolidado. Última modificación: 29 de julio de 2015. (Boletín Oficial del Estado, nº295, 10/12/2013)
- Macias, A. I., Gordillo, L.G. y Camacho, E. J. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista Chilena de Nutrición*. 39 (3), 40-43.
- Márquez, S., Rodríguez, J. y De abajo, S. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Apunts: Educación Física y Deporte*, 83, 12-24.
- Merle, P. (2012). *La segregación escolar*. Paris, Francia: La Découverte.
- Ministerio de Educación y Formación Profesional. (2000). Talento y Altas Capacidades. Recuperado el 9 de marzo de 2019 de: <http://www.educacionyfp.gob.es/educacion/mc/neurociencia-educativa/plan/ejes/talento-aacc.html>

- Montero, M.T. (2008). Proyecto de hábitos de vida saludable en Educación Primaria. *Revista educativa digital Hekademos*. 67-84
- Moya, E. C. (2017). A proposal for inclusive classroom. Case study. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*. 7(1), 246-266.
- Orden 13/2010, de 19 de mayo, de la Consejería de Educación, Cultura y Deporte, por la que se regula la evaluación del alumno escolarizado en la etapa de Educación Infantil, en la Comunidad Autónoma de La Rioja. (Boletín Oficial del Estado, nº 71, 14/06/2010)
- Orden de 20 de marzo de 1985 sobre planificación de la Educación Especial y experimentación de la integración en el curso 1985/86. (Boletín Oficial del Estado, nº 72, 25/03/1985)
- Organización de las Naciones Unidas. (2006) Instrumento de Ratificación de la Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad. New York, E.E.U.U. (Boletín Oficial del Estado, nº 96, 21/04/2008)
- Organización Mundial de la Salud (2001). Clasificación Internacional del funcionamiento, de la discapacidad y de la salud. Madrid, España: *Imsero*.
- Organización Mundial de la Salud. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Ginebra, Suiza: *OMS*.
- Pérez, L. (2003). La promoción de la actividad física relacionada con la salud. La perspectiva de proceso y de resultado. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 3 (10), 69-74.
- Proyecto de Municipios y Comunidades saludables de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (2008). *La competición de la buena salud*. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=QJDGrTzKl_M
- Proyecto de Municipios y Comunidades saludables de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (2010). *Doña Higiene al rescate*. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=w6Lu5FqFkyg>
- Proyecto de Municipios y Comunidades saludables de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (2013). *El día que se fueron los alimentos*. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=ghM83RIPCeI>
- Rafferty, Y., Boettcher, C., Griffin, K. W. (2001) Benefits and risks of reverse inclusion for preschoolers with and without disabilities: Parents' perspectives. *Journal Early Intervention*, 24, 266-286.

- Ramos, N., Marín, J., Rivera, S. y Silva Y. (2006). Obesidad en la población escolar y la relación con el consumo de comida rápida. *Index Enferm*, 55, 9-12.
- Real Decreto 334/1985, de 6 de marzo, de ordenación de la Educación Especial. (Boletín Oficial del Estado, nº 65, 16/03/1985)
- Rhonda, B. C. (2015). Educar alumnos con Síndrome de Down. *Revista Síndrome de Down*, 32, 99-105.
- Ruiz, E. (2016). La gestión del aula: una herramienta para la inclusión del alumnado con Síndrome de Down. *Revista Síndrome de Down*, 33, 131-144.
- Santos, S. (2005). La Educación Física escolar ante el problema de la obesidad y el sobrepeso. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 5 (19), 179-199.
- Secretaría de Educación Pública. (2006). *Propuesta de intervención: Atención Educativa a alumnos y alumnas con aptitudes sobresalientes*. México D.F, México: Secretaría de Educación Pública.
- Silverman W. (2007) Down syndrome: Cognitive phenotype. *Mental Retardation and Developmental Disabilities Research Reviews*, 13, 228-236.
- Stainback, S. y Stainback, W. (1999). *Aulas inclusivas: un nuevo modo de enfocar y vivir el currículo*. Madrid, España: Narcea Ediciones.
- Talaván, J. A. (2015). ¿Tiene mi alumnado hábitos saludables? *Revista digital de Educación Física*. 6 (36), 28-42.
- Torres, M. M. & Serrat, A. G. (2010). *Alumnado con altas capacidades*. Barcelona, España: Graó.
- UNESCO (1994). Declaración de Salamanca y Marco de acción. Aprobada por la Conferencia Mundial sobre necesidades educativas especiales: acceso y calidad. Salamanca, España, 7-10 de junio de 1994.
- UNESCO. (2005). *Guidelines for inclusion: Ensuring Access to Education for All*. Unesco.
- Valadez, M. D., Betancourt, J. y Zabala, M. A. (2012). *Alumnos Superdotados y Talentosos: Identificación, evaluación e intervención. Una perspectiva para docentes 2ª edición*. México D. F., México: Manual Moderno.
- Viñao, A. (2010). Higiene, salud y educación en su perspectiva histórica. *Educación*, 36, 181-213.
- Warnock, M. (1987) Encuentro sobre Necesidades Educativas Especiales. *Revista de Educación*, Número extra, 45-73.

VII. ANEXOS

ANEXO 1: CUENTO MOTOR

VAMOS AL COLEGIO

(Comenzamos tumbados en el suelo, posición decúbito supino) Es pronto por la mañana y el despertador acaba de sonar.

Uf.. que cansado estoy, me va a costar un montón levantarme. (Empiezas a estirarte en la cama, primero estiras los pies, las rodillas, los brazos, las manos, mueves el cuello, inspiras por la nariz, espiras por la boca y simulas un bostezo).

Es hora de desayunar, así que te levantas rápidamente de la cama (te levantas del suelo). Bajas las escaleras y vas a la cocina (simulación de bajar escaleras). Tienes el vaso encima de la mesa, lo coges con las dos manos y le das un sorbito (juntas los labios dejando una pequeña abertura para que pase la leche).

¡Qué suerte! Tienes tostadas para desayunar, con lo que te gustan (muerdes un trocito y lo masticas bien hasta tragarlo). De repente, te das cuenta de que hay un montón de migas en tu camiseta (la sacudes y soplas para quitar los restos de comida).

Listo, hemos terminado de desayunar, así que ahora, fregamos la taza (movimientos circulares con las manos como si estuviéramos limpiando) y vas a prepararte para ir al colegio.

Vuelves a subir las escaleras hasta llegar a tu habitación (simulación de subir escaleras) y, una vez has llegado, te das cuenta de que tienes que lavarte los dientes, así que vas al baño despacito para no despertar a nadie (caminamos sobre las punteras de los pies, evitando hacer ruido). Comienzas a lavarte los dientes (simulación abriendo y cerrando la boca, la mano imita los movimientos) y, ahora, debes peinarte (nos cepillamos el pelo con la mano) y lavarte la cara (frotamos nuestra cara con suavidad) antes de vestirte.

Abres el armario (hacemos como si abriéramos una puerta), sacas la ropa que quieres ponerte hoy (hacemos que descolgamos ropa) y comienzas a vestirte. Primero te quitas el pantalón del pijama y, después, la camiseta (hacemos como si nos bajáramos los pantalones y nos quitamos la camiseta). Ahora, nos vamos a quitar la ropa interior y nos vamos a poner ropa limpia. Ha llegado el momento de ponernos el pantalón, nos sentamos

en el suelo para poder meter bien los pies y no caernos, nos ponemos de pie y ahora toca ponerse la camiseta (subimos los brazos y simulamos ponérsela).

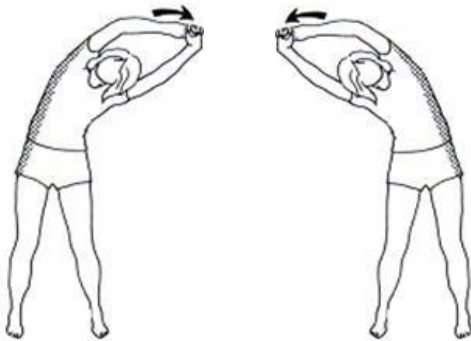
Ya casi estamos preparados, pero ¿qué nos falta? (dejamos que los niños respondan “las zapatillas”). Vamos a ponérselas, primero un pie, apretamos bien, que la zapatilla no nos entra. Ahora el otro pie y... ¡ya estamos listos para ir al colegio!

ANEXO 2: BITS EXPLICATIVOS DEL CUENTO MOTOR

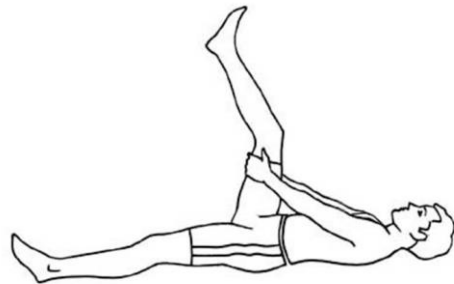
Posición decúbito supino:



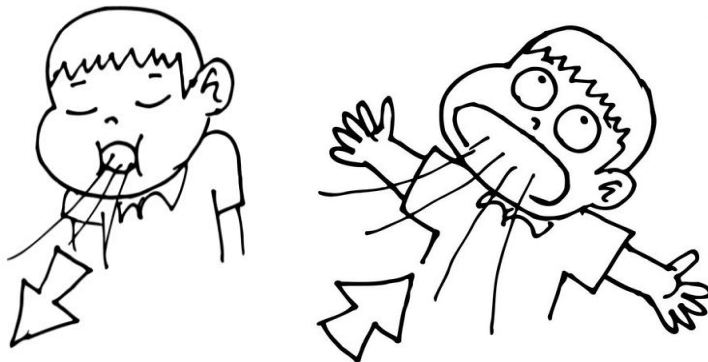
Estiramiento de brazos y manos:



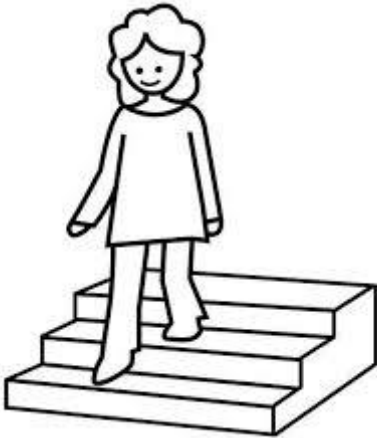
Estiramiento de piernas:



Inspiración y espiración:



Bajar y subir escaleras:



Beber:



Masticar y tragar:



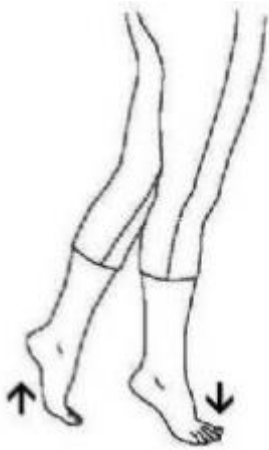
Soplar:



Limpiando los platos:



Andar de puntillas:



Lavarse los dientes:



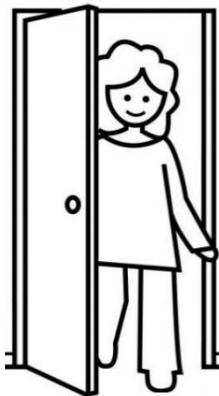
Peinarse:



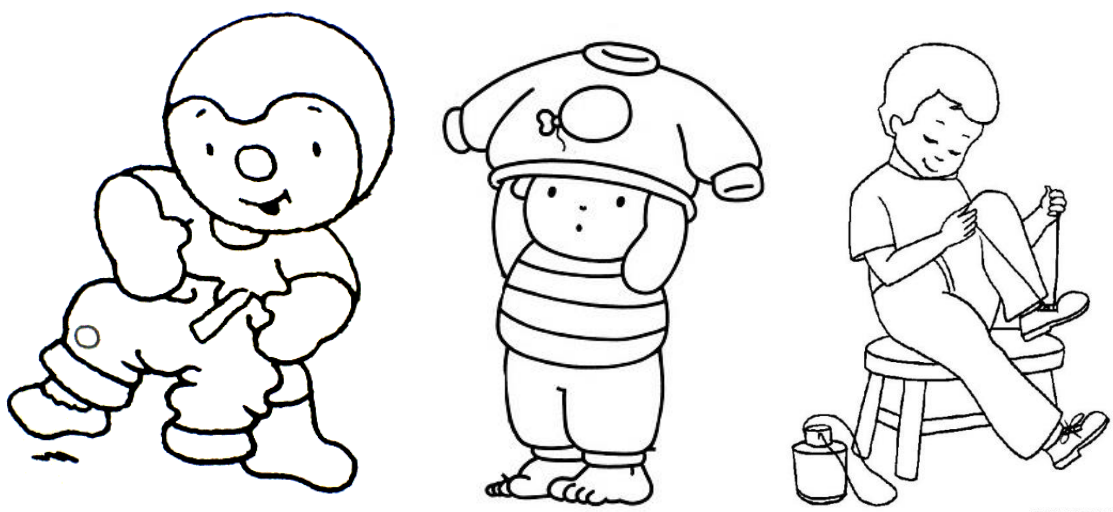
Lavarse la cara:



Abrir la puerta:



Vestirse:



ANEXO 3: CUENTO SOBRE LA HIGIENE

DOÑA HIGIENE AL RESCATE (adaptación propia)

Es media noche y en Villa Feliz todos duermen.

Germen y Virus están pensando en un plan muy malvado.

Germen dice: Debemos acabar con la felicidad de estos niños, siempre sonrientes y sanos... Hemos hecho todo lo posible para que enfermen, pero no lo hemos conseguido.

No te preocupes amigo, dice Virus, he conseguido que Mugre, la amiga de la basura, venga a ayudarnos. Muy pronto los niños de Villa Feliz enfermarán y nunca más sanos estarán.

Germen le pregunta a su amigo Virus: ¿y qué tenemos que hacer? A lo que Virus le contesta: Lo primero que haremos será atacar a los niños que no coman bien, los niños que no comen fruta o no comen verdura serán los primeros a por los que iremos. Ellos muy débiles estarán y más rápido enfermarán. Además, aprovecharemos a ir a las casas en las que no se lavan las manos antes de comer o después de ir al baño.

Los temibles enemigos de los niños, Germen, Virus y Mugre, mancharán todos lo que los niños vayan a comer y así enfermitos estarán.

Muy pronto, algo terrible sucedió, todos los niños de Villa Feliz estaban malitos. Entonces, el comando de la Buena Salud se reunió para poner solución.

Naranja dijo: Esto es terrible, ¿qué vamos a hacer? Todos los niños están malitos y ya no son tan felices.

Tomate añadió: Yo he oído que los Gérmenes, los Virus y la Mugre son muy malos, por lo que tenemos que llamar a la Señora Higiene, ella nos ayudará seguro.

La Señora Higiene dijo: Bueno chicos, creo que los niños se olvidaron de mí, la higiene, y por eso están enfermos. Hay que recordar que, si no hay higiene, no hay salud, pero no os preocupéis, no he venido sola, he traído a mis amigos Agua y Jabón, ellos me ayudarán a acabar con los malos y a volver a traer la felicidad a vuestra ciudad.

Para poder solucionar este problema, la Señora Higiene pide a todos los alimentos que colaboren, para ello, avisarán a toda la ciudad de lo que está sucediendo, los Gérmenes, los Virus y la Mugre están atacando a nuestros niños y tendremos actuar todos a la vez para poder solucionarlo.

Los alimentos iban por las casas avisando a las familias de que deben lavarse las manos antes de comer, antes y después de ir al baño, deben limpiar bien su hogar... Y avisarán de que, solo si cumplen con ello, estarán a salvo de la suciedad.

Y siguiendo los consejos de la Señora Higiene, pronto los niños de Villa Feliz, volvieron a sonreír y, mientras tanto, Germen, Virus y Mugre fueron expulsados del pueblo, para nunca más volver.

Entonces, una gran fiesta se celebró y los niños jugaron felices con Agua y Jabón.

Y colorín colorete, por la chimenea sale un cohete.

ANEXO 4: CUENTO SOBRE LA BUENA SALUD Y EL EJERCICIO

LA COMPETICIÓN DE LA BUENA SALUD (adaptación propia)

La carrera anual de la buena salud va a comenzar y los niños ya están preparados para comenzar.

Suena el silbato y la carrera empieza, todos corren un montón y quieren llegar a la meta final.

José, quien siempre come muchos caramelos y chucherías, pero no quiere comer las verduras que le da su mamá, empieza a sentirse cansado, algo ocurre.

José dice: Uy, ya no puedo correr más, estoy muy cansado... no debería haberme comido unas chocolatinas antes de empezar la carrera. No puedo seguir.

La carrera continúa, sin embargo, poco después, Juan, quien come muchas patatas fritas, galletas y dulces, empieza a sentirse agotado.

Juan dice: no puedo más... aunque intento respirar tranquilo estoy muy cansado. Quizá debería dejar de comer tan mal y empezar a comer más fruta.

La carrera sigue adelante, Julia y Andrés se sienten bien, sin embargo, tras correr un ratito más Julia siente que no va a conseguirlo.

Julia dice: Uf.. qué cansada estoy. Tendría que hacer más caso a Mamá y a Papá y comer bien. Yo siempre como cuando quiero y lo que me apetece, pero nunca hago caso a mis padres, por eso no puedo ganar la carrera.

Sólo queda Andrés, él siempre come variado y nunca se queja de las comidas que le preparan sus papás.

Lleno de energía y muy feliz, Andrés llega a la meta, ¡ha ganado la carrera! Era el campeón porque estaba bien alimentado, sano y lleno de vida.

Finalmente, todos juntos cantan:

Cuídame con mucho amor para ser sana y feliz, aliméntame bien y muy sano creceré.

ANEXO 5: CUENTO SOBRE LA ALIMENTACIÓN

EL DÍA QUE LOS ALIMENTOS SE FUERON (adaptación propia)

Hace mucho tiempo, en el pueblo de Villa Sana, las Frutas, las Verduras y las Hortalizas estaban hablando porque creían que, cada uno de ellos, eran los alimentos más importantes para los niños.

La reina de las Hortalizas, la Señora Calabaza dijo: Todos decimos ser los mejores y debemos demostrarlo. Yo propongo hacer una apuesta.

El rey de las Frutas, el Plátano, le contestó: Me parece bien, si hacemos una apuesta, sabremos quien es el mejor, pero rey de las Hortalizas, ¿qué apuesta quieres hacer?

Cada uno pensará en algo para demostrar la energía que dan a los niños, cómo les ayuda a estar sanos y a crecer. Así, cuando los papás y los pequeños vean cuál es el mejor, podrá haber un rey que gobierne por encima de todos. – Respondió la reina de las Hortalizas.

La Lechuga, reina de las Verduras dijo: Estoy de acuerdo, sin embargo, participaré siempre y cuando sea yo la primera.

El Plátano le preguntó: ¿y qué harás para ser el alimento más sano de todos?

La reina de las Verduras contestó: Ah, ya lo verás, el pueblo se dará cuenta de lo importantísima que soy. Ordenaré a todas las verduras que se vayan del pueblo, así los niños no podrán comernos y nos echarán mucho de menos.

Y así, todas las verduras, se fueron del pueblo y habían desaparecido. Los padres y los niños, que no sabían qué había sucedido, se pusieron a buscar a las verduras por todas partes.

La Calabaza se enfadó muchísimo, tenía mucha envidia. Además, si las verduras se enteraban de que los niños las echaban de menos, serían las ganadoras.

La reina de las Hortalizas, la Calabaza, ordenó a todas sus hortalizas esconderse y que nadie las viera, así conseguirían que las echaran de menos a ellas también.

Ahora ya no había ni hortalizas ni verduras y los padres empezaron a preocuparse mucho. Los niños no podían alimentarse bien y empezaron a enfermar.

Las frutas se dieron cuenta de lo que pasaba y se quedaron, porque no querían que los niños estuvieran tristes. Se reunieron con el comando de la buena salud para buscar una solución a este problema, ¡decidieron buscar a las verduras y hortalizas!

Cuando las encontraron les dijeron: Verduras, hortalizas, no sabéis lo importante que somos todos para las familias, si no trabajamos todos juntos los niños se sienten cansados, no pueden estudiar ni correr. Tenemos que unirnos, si trabajamos juntos solucionaremos este problema y volveremos a ser todos amigos.

Somos un equipo, todos formamos el comando de la buena salud y los papás y los niños saben que, si se alimentan y comen un poquito de todo, estarán sanos y felices. – Añadieron las frutas.

Verduras y hortalizas dijeron a la vez: Tenéis razón frutas, tenemos que unirnos para que los niños crezcan.

Así, todos juntos, volvieron a la ciudad y unidos trabajaron una vez más.

Y colorín, colorado, este cuento se ha acabado.